حفظ الصحت مجموعه‌سی

۲ نچی کتاب

یاش بالالرنی نیچک تربیه له رگه؟

محرری: پوکروۋسکی.

مترجملری: ش. س. آ. س.

برنچی باصلوی.

«کتابنڭ هر حقوق صاحب وناشرلرینه عائددر.»

صاحب وناشرلری:

احمدگرای حسنی وشرکاسی

مطبعهٔ كريميه ' قزانده .

КАЗАНЬ.
Типографія Т-го Д-ма „БРАТЬЯ КАРИМОВЫ“
1908

مقدمه

بر آولده مینم بر دوست ملام بار ایدی. بو ملا، اوز محله‌سنده‌گی خلقنی بیك باراتا، آنڭ قایغوسی ایله قایغرا هم آنڭ مشقت چیککانینی کوروب، شول مشقتنی بتررورگه نیچکده بولسه بول ئزلی طورغان بر ملا ایدی. بر وقت کورشوب چغیم دیب شول آولغه کروب طوغری آڭا باردم. حضرتنڭ بیك قایغورغانینی هم بیك اویله طورغانینی کوروب صورادم: حضرت! سزده بر حال بولسه کیره‌ك، آوری طورغانسز آخری، ئلله آردڭزمی؟

حضرت — یوق دوستم آورمیمده، آرمادمده. بز بو کون قایغوده، نیچك قایغرماسقه کیره‌ك؟ اوزڭ اویلاب قارا. بر کون اچنده بیش بالانی کوموب قایتدق. ئه‌یترگه‌گنه یکل: بیش بالا! مینم بتون محله‌مده خاتونی، ایری ملڭی کشیدن آرتمی بیت، شول مڭ کشی آراسنده بیش بالا بر کون اچنده ئلوب کیتسه بیك اویغه توشه‌رسکده شول.

مین — بلکه سزنڭ آولده وبا زحمتی کبی بره‌ر یوغه‌لی آورو باردر حضرت.

حضرت — آنده‌ی نرسه‌نڭ برده بلنگانی یوق‌شول. بعض یللرده‌غنه بولغالی. خدای صاقلاسون.

یوغه‌لی بالالر آورووی بولغانده آولده‌غی بالالرنڭ یارطیسی قریلوب بته‌لر. اما بویل اچ کیتودن، تاماقدن، چانچودن، یایسه باشقه شونده‌ی کچکنه آورولردن بیك کوب ئوله‌لر.

مین — درست‌حضرت، بزنڭ روسیه مملکتنده بالالر بیك کوب ئوله‌لر؛ طوغان بالالرنڭ بیش یاشینه قدر مگدن بیش یوزیگنه طورسه طورا. قالغانلری بارسیده ئولب بته‌لر. اما باشقه مملکتلرده مگدن‌دورتنچی یایسه بیشنچی ئلوشیگنه ئوله‌لر. بزنڭ روسیه‌ده‌ده بالالرنڭ ئولووی باشقه مملکتلرده‌گی کبی آز بولسه ایده‌ی هر یلنی یارطی میلیونغه قدر بالا آرتق قالور ایدی.

حضرت — بوقدر بالالر نیدن ئوله‌لر ایکان صوڭ؟ ئلله هوا کیلشمیمی، ئلله باشقه بره‌ر نرسه‌دنمی؟

مین — یوق حضرت بزنڭ روسیه‌نڭ هواسی ناچار توگل. بزده باشقه مملکتلرده‌گی کبی قاطی صووقلر هم اسسیلکلر بولمی. بزنڭ مملکتنڭ هواسی بیك کیلشلی هم سلامتلك اوچون بیك یاخشی.

حضرت — مونه مثلا آول خلقی طوغریسنده بیك کوب

سوبلیلر : گویا آنلر بالالری کوب بولغانغه بیك پوشمانلر
ئولوب کیتسه‌لر قوانالر دیلر . بونلرنڭ بارینده یوق
سوز ، یالغان خبر . مین اوزم کره‌ستیانلر آراسنده بیك
کوب طورغانغه کوره آنلرنڭ نی حالده ایکانلکلرینی
بیك یاخشی بلەم . هم طوغریسنغنه ئەیتەم: کرەستیانلرنڭ
کوبیسی نیقدرلگینه فقیر ، آچ ، یالانغاچ بولوب
یورسه‌لرده بالالرینی بیك سویه‌لر هم آنلرنی اوستروب
اوزلری کبی اوك کشی یاصاونی بیك زور بختدن صانیلر .
آنلر ئەیتەلر : « بزبالالرمزنی اوستره‌مز یاش چاقلرنده
آنلرغه قاراب قوانیق دیب ، زورایغاچ کوچلری ایله
بولوششونلر ، بزئولگاچ ایسلرینه توشرسونلر دیب »
آنلرنڭ آراسنده شوندی فکرلر بیك طارالغان هم هرقایوسی
آنی آکلیلر . قارا سین، آنلرنڭ خاتونلرینڭ نیندی مشقت
هم محنتلر ایله بالالرینی اوسترگانلکلرینی ! آنلر حاللرندن
طایغانچه کوندوز اشلیلر، کیره‌ك وقتده تونلرنیده یوقلامیلر،
بتون کون قرده اشله‌سه‌لرده بالالرینی یانلرندن قالدرمیلر ؛
اگرده بالاغه برەر آورو ئله کسه اونار ، اون بیشه‌ر چاقرم
دوکتورگه یایسه آنلر اویلاغانچه بلوچیلرگه ، باغوچیلرغه
کوته‌روب باروغه‌ده ایرنمیلر ، ایلتوب کورسه‌تەلر .
اگرده بوکشیلر بالانی سلامتله‌ندره آلماسه‌لر بووقتده آنالرینڭ
بوبالاغه سویولریگنه آرتا. آنلر تورلی اولیالرغه، ایشانلرغه
صدقه‌لر بیروب ، قرآنلر اوقوتوب نی ره‌وش ایله بولسه‌ده

سلامتله‌نه‌روره‌گه طروشالر . آنالر بالالرینی بیك سویه‌لر هم یاراتالر. مونه‌شول سویو آرقاسنده‌غنه آول خاقینلنگ بالالری اوسه‌لر. سز اوزگز دوکتور کشی، همده بالالر دوکتوری. شول بالالرنی تورلی زحمتلی آوروالردن نیچك صاقلارغه کیره‌ك؟ اویره‌تگز زنهار . بو آوروالرنی بتروره‌گه هم آنلرغه قارشی نیچك کوره‌شورگه کیره‌ك؟

مین — میننده سز، حضرت، بیك زور سؤال صورادگز. آخری بو سؤالـگه جواب بیرمیچه بولماس. مینم جوابمنگ اوّلـگیسی هم بیگره‌کده کیره‌کلیسی شول: یاش بالالرنی یاخشی تربیه‌له‌رگه هم آنلرنگ آرطندن بیك اخلاص ایله قارارغه کیره‌ك . اما بونلر بزده یوق .

برنگ خاتونلر، بالالرنی یاخشی قاراونگ، آنلرنی تربیه قیلونگ نی ایکانینی بلمیلر. آتا آنالرندن هم أبی بابالرندن اویره‌نوب قـالغان اشلرینی هـم بعض وقتده ضررلی بولغانلرینیده طاشلامیلر، همان شونلرغه اوشانالر. بله‌سزمی صونگ؟ آقصاقلق، بوکریلك، صوقرلق، حالسزلك یا بیسه باشقه آوروالر ایله آوروچانلق نیدن کیله؟ بونگ کوبیسی آول خلقنده بولا. بوضعیفلکلر بارسیده یاش وقتده یاخشی تربیه گوره‌مه‌گانلکدن هم آناسینگ بالاسینی اخلاص ایله قاراماغانلغندن بولالر. اما بالانی یاخشیغنه‌بلوب تربیه‌له‌گانده بوندی ضعیفلکلردن قوتقاروب بوندی هلا کنکه توشرمیچه‌گنه اوستروره‌گه هتی کوچلی ایته‌رگه‌ده ممکن. هر کم اوز

بالاسینی یاخشیغنه تربیه‌له‌ب اوسترسه دنیاده شول قدر ضعیفلر هم حالسز کشیلر آزایورلر ایدی . هم توزه‌تورگه ممکن بولماغان ضعیفلرگه هم آورولرغه‌ده ، اگر آنلرنی اخلاص ایله آرطلرندن قاراسه‌لر ، طورورغه یکلره‌ك هم کوکللیره‌ك بولور ایدی .

حضرت — اگرده سز ئه‌یتکانچه بولسه زنهار بزگه بتون دنیا یوزنده‌گی خلقلرنك حرمتی اوچون ، نیچه یوزله‌ب، مکله‌ب ئوله طورغان بالالرنك سلامتلکلری اوچون بالالرنی تربیه قیلو حقنده مصلحتلر بیرگز ...

هم آنلرنك عمرلرینی صاقلاو اوچون نیشله‌رگه کیره‌ك ایکانینی اویره‌تکز .

مین — حضرت ! سز دوکتورلق علمینی هم دوکتورلرنك بلملکلرینی بیك آرتقغه قویاسز .

سزنك سوزگز بوینچه بالالرنك عمرلری هم سلامتلکلری باریده دوکتورلرنك قولنده بولورغه کیره‌ك . یاکلشاسز . یاخشیغنه قاراغانده ، درسنکنه ئه‌یتکانده بونلر آتا آنانك اوز قولنده‌در . بز دوکتورلر تیك آنلرغه مصلحت بیروچیلر هم آنلرغه یاردم ایتوچیلرمز .

لکن بزنك مصلحتلرمز کوب وقتده بالالرنك آتا آنالرینه اوخشامیلر هم آور کورونه‌لر ، یایسه تربیه حقنده اوّلدن استعمال قیلنوب کیلگان قاعده‌لرنی اوزگارته‌لر . شونك اوچون بزنك مصلحتلرمزنك کوبیسی صحراده قچقرلغان طاوش

کبی بولوبقنه قالادر. خلق آنلرنی طڭلامیدر.

حضرت — بو سزنڭ سویله‌گانڭزگه قارشی مثال اینوب مونه نی ئه‌یتەم:

کریستیانلردن برکشی اوزینڭ قرینه چغوب بیك کوب صوورماغان اورلق ساچکان ایکان. آشلغینڭ یارطیسی ئوله‌نلی بولغان. کورشیسی بونڭ آشلغی، صوورماغان اورلقدن شول رەوشك بولغانلغینی کوبمیگنه ئه‌یتسه‌ده ساچوچی هیچ اوشانه‌اغان. ایکنچی یلنی شول کشی آتا بابالرمده شولایوق اشله‌گانلر، دیب ینه شوندی اورلق ساچکان. کورشیسی ایکنچی مرتبه بولای ساچارگه یارامی دیب ئه‌یتوب قاراغانك بایاغی کشی طڭلاماغاچ آنڭ قری یانینه بیك یاخشیغنه صوقالاب صوورلغان، طازارتلغان اورلق ساچکان. صوورمیچه اورلق ساچکان قرنڭ بویلك‌ده یارطیسینی ئوله‌ن قابلاغان. اما کورشیسینڭ قرنده صوورلغان اورلق ساچکانگه کوره صاب صاری باشلی، ئوله‌نسز آشلق چققان.

بوندن صوڭ ناچار اورلق ساچوچی کریستیانك اورلقنی صوورودە (خدمتی کوب بولسه‌ده) فایدەنڭ کوبلگینی کوروب اوزیده شولای اشلی باشلاغان. مونه سزگه‌ده شول کریستیاننڭ کورشیسی کبی بولورغه کیره‌ك. سز، بیرگان نصیحتلرگزنی خلقنڭ طڭلاماوینه هم آنڭ بوینچه یوره‌ولرینه قاراماگز. خلق ئلك بالالرنی تربیه قیلورغه اویره‌نمه‌گان. اما

سز همان اوزگزنك آلغان یولگزدن طوقتالمیچه بارگز. کیره‌ك مصلحتلرگزنی بیرگز. آنلرنی نیچك گنه بولسه‌ده خلققه آڭلاتورغه طروشگز. البته خلق بر آز وقتدن صوك سزنك طاوشگزنی ایشتور هم ئه‌یتکان سوزلرگزنی آڭلار.

بو اشگز ایله سز نیچه ونیچه میلیونلاب کشیگه فایده ایتکان بولورسز.

حضرتنك سویله‌گان سوزلری شول قدر میڭا اوخشادیکه، حتی بوندن صوك هروقت ایکاو نیچك اش باشلارغه هم‌نی ره‌وشده خلققه فائده کیترورگه، بیگره‌ك ده بالالرنك تربیه‌سینی نیچك قارارغه کیره‌ك ایکاننی سویله‌شه طورغان بولدق؛ هم آخرنده بوسویله‌شولردن خلققه فایده بیك آزبولور دیب، هرکمگه آڭلارلق ایتوب، بالالرنی تربیه قیلمق حقنده، کچکنه‌گنه کتاب یازمقچی بولدق. یازو اشینی، اوزمنك آورولرنی هم بالالرنی تربیه‌له‌و طوغریسنده بر آز بلگانگم بولغانغه کوره اوز اوستیمه آلدم. اما مین کتابمنك نیچك یازلغانینی بلمه‌سه‌مده شونك ایله فائده‌لانورغه تله‌گان اوقوچیم اوزی بلور هم آنی تیکشرور دیب اویلیمن.

نهایت

١ — بالالر سلامت طوسونلر اوچون اوّل نیشله‌رگه کیره‌ك ؟

بعض ایسکی کتابلرده خاتونلرنی سوزولسگان، صوققالاغان بیورگه ، ایرلرنی اورلقغه ، بالالرنی اوشبو ایکی نرسه‌دن حاصل بولا طورغان جانلی نرسه‌گه اوخشاتلغان . بو اوخشاتولر بیك درست. طبیعتده (پریروداده) بیرنیقه‌رلی یا‌ڠا هم کوچلی بولسه آنده شول قدر اوسملکده قوتلی (زور) بولادر . اورلق نیقدر زور ، یاخشی بولسه شولقدر ماتور اوسه هم بمشنیده کوب بیره‌در . شونڭ کبی اوك کشینڭ یاراطلوینه سبب بولغان نرسه (Зародышъ) نیقدررلی تازا (یاخشی) بولسه شولقدر آندن بالاده سلامت هم کوچلی بولوب طووادر . کشیلر یگرمی بیش یاشدن اوطوز یاشکه قدر سلامت هم کوچلی بولالر . شونڭ اوچون شوشی یاشده‌گی کشیلردن طوغان بالالرده ، بیك یاش هم بیك قارتلردن طوغان بالالرغه قاراغانده اوزونراق ، کوچلیره‌ك هم اوجه‌وگه آورراق بولالر . بونیچك بولای ؟

بوشونڭ ایله بیان قیلنادرکه : بزنڭ بیك یاش هم قارتایا باشلاغان خاتونلرمزنڭ بیك کوبیسی بالانی یگل طوغدرا آلمیلر هم آنی یته‌رلك اینوب کوکره‌کلری ایله آشاتا بلمیلر . شونڭ کبی بیك یاش ایله بتونله‌ی قارتلردن طوغان بالالرده ، اورطاچه کشیلردن طوغان بالالر کبی تازا هم نق بولمیلر .

اوشبو سببدن بیك یاش یا یسه بیك قارت وقتده اویله‌نو آرقاسنده کوب خاتونلر بالالری ایله هلاك بولالر.

قدیمدن بزنك نسلداشلرمزنی بیك یاش وقتلرنده اویله ندرگانلر. اول وقتده ایرگه ۱٤، خاتونغه ۱۲ یاش بولسه بونلرغه نکاح اوقورغه ممکن بولغان. صوڭندن خلقنك بیك واغایغانینی کوروب اول واغایونلك سببینی یاشلدن اویله‌ندرودن طابقانلر هم ایرلرگه ۱۸ گه، قزلرغه ۱٦ غه یتمیچه نکاح اوقوتورغه یارامی دیب نظام چغارغانلر.

ئه‌لی بولای بولغان وقتده‌ده بیك ایرته اویله‌نو بولادر. یاخشی بالالر طوغسون دیگان کشیلرگه اوزلری یکرمیده، یکرمی ایکیده بولوب اون‌سیگز یا یسه یکرمی یاشلرنده‌گی قزلرنی آلورغه کیره‌ك. یکرمی بیش یاشنده اویله‌نو بیگره‌ك یاخشی. ایرکشینك آلتمش، خاتوننك ایللی یاشینه چاقلی طورغان عمرلری بیك یاخشی هم‌یمشلی بولادر. خاتون ایله ایرنك آراسی بوزوق بولسه، یا بیك قاطی اشلر اشله‌سه‌لر، یا یسه کوب آورسالر کوچلری تیز ره‌ك (ایرته‌ره‌ك) بتوب یمشلرینی یوغالتالر، (قارتابالر). اویله‌نگان وقتده اوشبو توبه‌نده یازلاچق اشلرنك همه‌سینی ایسده طوتارغه کیره‌ك: اویله‌نگان وقتده یاشگندن هم‌سلامتلکدن باشقه اوزگده بولغان آورولرنی‌ده اونوتماسقه کیره‌ك. کوب آورولر آتاآنالرندن بالالرینه یوغالر. ایسکی زماندانوق بونی بلگانلر.

مثلا آزیاده بولغان قدیمگی خلقلر عیسی علیه السلام دنیاغه کیلمه سدن طوقز یوزیل ئلك چاخوتکه، یغلوهم شونك کبی ناچار آورولی کشیلرنی اویله نودن طیغانلر. امابزنك نظام کیره ك آورو بولسون، کیره ك بولماسون اویله نودن هیچ طیمی. شونك اوچونده حالسز هم آورو بولغان آتاآنالردن هر وقت حالسز هم آورو بالالر طووالر. بونك گناهسینی آکلاغان کشیلرگه آورودن ترلمه س بورون اویله نورگه اصلا تییش توگل، بیك زور اویاتدر. بو حاللر اویله گی کشیلرنی هم قایغوغه هم فقیرلککه توشره در. ایر ایله خاتوننك اویله نمه سدن اوّلوك آرالرند، طاتولق بولورغه تییش. ایر ایله خاتون آراسنده طاتولقلرنك ایك اوّلگیسی بالالرنی ممکن قدر یاخشی تربیه قیلو هم اوقوتودر. ایر مین باش دیب خاتوننی قسقانلغندن، خاتونده ایرینه قارشی باروودن چقغان تحقرشلر، قیناشلر یاش بالالرغه ناچار خلقلر کرته در.

ایر ایله خاتون آراسنده سوندره آلماسلق صوغش چقغانده قایااول بالا حقنه اویلاو! بوندی طورمش ایرگه ده خاتونغه ده جهنم، آنلردن طوغان بالالرغه عمرلك قایغودر. بالالرنك سلامتسزلگینه هم ضعیفلگینه کوب وقتده ایر ایله خاتوننك وقتسز هم اوکغایسز یاطوب یاقینلق قیلشولری سبب بولادر. خصوصاً خاتون قورصاقلی بولغانده بو اش یارامیدر. شولای بولسه ده بزنك خلق برده آکا قارامیدر

ایسرك بولسون، آینی بولسون، آڭا باری بر.
بوندن نیچه یوز یللر ئلك کیلگان یونان حکیمی افلاطون: بالالرگز ضعیف بولوب طوماسونلر، کوچلی هم سلامت بولسونلر دیسه‌گز، ایسرك وقتگزده خاتونگزغه یاقینلق قیلماگز. چونکه اول یاقینلاشو سزگه ضرردن باشقه نرسه کیترمیدر، دیگان.

٢ — یاڭا طوغان بالانی نیچك قارارغه کیره‌ك؟

کوب وقتده خاتونلر اویالودنمی یایسه کوز تیبودن قورقوبمی، بالالرینی مونچه‌ده، کله‌تده یایسه شوندی بر اورونده طابالر. بوندی اورونلرغه باروب طوغدرودن بیك صاقلانورغه کیره‌ك. آنڭ اوچون صالقون کله‌تده، ناچار هوالی بولمه‌ده یایسه پاغلماغان مونچه‌ده طوغان بالاغه هم اول بالانی طابقان آناغه صووق تیبوب تورلی ناچار آورولرغه مبتلا بولو هم بالانڭ اعضالرینی صندرو ایمگاتو احتمالی بار. بوندی بلادن صاقلاناسگز کیلسه طوغدروچی خاتون اوچون بیك پاك هم یلیغنه بولمه حاضرله‌رگه کیره‌ك. (لکن بیك اسسی بولماسون) اگرده بوندی بولمه بولماسه اوینڭ بر چیتندن یاخشیراق بیرینه اورونلاشدروب قاراوچیلردن باشقه اویده بولغان کشیلرنی قوارغه (ایکنچی بر اویگه چغارورغه) کیره‌ك. آوللرده خاتون بالا طوغدرو آلدندن بر نرسه‌ده بلمی طورغان أبیلر چاقرتوب، آنارنڭ کیره‌کمه‌گان

اشلری ایله طوغونی اوزاقغه طارتلروب خاتونغه هم بالاغه ضرر کیتره‌لر . مثلا کیلگان أبی بوکلی خاتوننک اچی آورتا باشلاغاچده هیچ آشقمیچه بالا بیك یگل طووا دیگان بولوب آقرونغنه بوکلی خاتوننك ساچلرینی سوتوب تورلی بیرلرندن توینلر ئزله‌ب شول توینلرنی چیشوب ماتاشا ، اگرده بو توینلرنی چیشکاندن صوکده بالا طوغمیچه اوزاقغه طارتلسه ، حالسز هم عذاب چیگه طورغان بوکلی خاتوننی قولندن یته‌کله‌ب ایده‌ن بویینده یورته ، پیچکه اوطورتا ، مونچه‌ده بولسه بیك قاطی اسس صالوب مسکین خاتوننی بتونله‌ی حالدن طایدرغانچی چابا . اگرده بو ره‌وشچه‌ده بولماسه یعنی بالا تیز طوغماسه کوته‌روب سلکه یایسه قوصدرا طورغان ناچار اچملکلر اچرته‌در .

بونلرنك همه‌سیده ضرردن باشقه‌نرسه بیرمیلر . شولای بولغاچ بوکلی خاتوننك ایری یایسه یاقینلری طابار وقت یتکاننی بلگاچده دوکتور خاتوننی (آکوشیرکه) تیزگنه چاقرورغه کیره‌ك . بوخاتون‌لر یعنی آکوشیرکه‌لر حاضرگی زمانده هر بر اویه‌زده زیمستوا طرفندن قویلغان بولالر . اما آکوشیرکه بولماغان چاقده ، بالا طابقان خاتوننی هم بالانی نی ره‌وشلی قاراونی بلگان هم اویره‌نگان ، فایده بیرورلك بولغان قارچقنی چاقرورغه کیره‌ك .

بالاطوغاچده ، برنرسه‌ده بلمه‌گان أبیلر بوبالانی آتاسی ، آناسی سوبسون دیگان بولوب آنی آتاسینك کولمه‌ك اشطانینه

توره‌لر . بوکولمه‌ك اشطانلرنك قالون ، قاطی هم بعض وقتده قارا بولغانلقلاری سببلی بالانك یومشاق ته‌نینه بیك زور ضرر کیله‌در . بونلرنك همه‌سیده کیره‌کسز اشلردر.

یا ئا طوغان بالانی ، ته‌نینه قاطی هم‌قارا نرسه‌لر تییوب جراحتله‌نوب آوروغه مبتلا ایتمه‌س اوچون یومشاق هم پاك نرسه‌گه اوراغاندن صوك حاضروك کنك گینی شول ره‌وشچه به‌یله‌رگه کرشرگه کیره‌ك : طاوق قلمی قالنلغنده برجب آلوب اچدن اوچ بارمق کیڭلکی قالدروب قاطی قسمیچه‌غنه به‌یله‌گاندن صوك قایچی ایله کیسه‌رگه کیره‌ك . کوب وقتده آبیلر ، یاڭا طوغان بالانك نچفرا آلماوینی یایسه صولوشینك ناچار آلغانینی کوروب کوچ کرته‌مز دیب آنی سیکرته‌لر ، آرقاسندن قاغالر ، چوپره‌کلر یاندروب توسلیلر ، اوز آغزلرندن بالانك آغزینه صولوشلرینی یبه‌ره‌لر یایسه آنك اوستینه صالقون صوسیبه‌لر. بواشلر بالاغه بیك ضرردر. بالاغه حال کرتر اوچون آغزینه جییلغان سله‌گایلرینی ، توکروکلرینی هم بتون ته‌نینی یومشاققنه چوپره‌ك ایله سورتکاندن صوك آنی یلیغنه نرسه‌گه اوراب قویارغه کیره‌ك. یاڭا طوا طورغان بالانك اوستنده بولا طورغان قویی قایماققه اوخشاشلی یووشلکنی یومرقه صاریسی ایله سورتکاندن صوك بیك پاك ایتوب صابنسزغنه یوارغه کیره‌ك . ینه‌ده مای ایله سورتوب صابون ایله‌ده یوارغه ممکن . لکن صابون بالانك ته‌نینی بوزا ، شونك اوچون یومرقه صاریسی ایله سورتو تییش.

یوغان وقتده ایکی بلوط بولسه بیگره‌کده یاخشی . برسی بیت اوچون ایکنچیسی ته‌ن اوچون (بوبلوطلرنی آنچه‌سی بولغانلرغه بیك آزبها برله هر آپتیکدن آلورغه ممکن) اگرده بلوط بولماسه اول وقتده یومشاققنه آق چوپره‌ك ایله یوارغه هم بالانك، جراحتله‌ب ته‌نینی بوزا طورغان مونچالا کبی قاطی نرسه‌لردن صاقلانورغه تییش .

أبیلرنك بلچراق ییرلرگه ـ پیچ باشینه یایسه مونچه‌نك له‌وکه‌سینه منوب یاکا طوغان بالانی ایته‌گینه اوطورتوب یووندرولری اوکغایسز هم ضررلیدر . یاکا طوغان بالانی یاکا هم تازا له‌گانده یایسه طاغاراقده یووندرورغه کیره‌ك. زور کشیلرنك هم آورولرنك کرلرینی یوغان یایسه حیوانلرغه آش بیرگان طاغاراق بالاغه ضررلی آورولر یوقماسون اوچون یارامیدر .

اگرده یاکا طاغاراق بولماسه ایسکی طاغاراقنی بیك یاخشیغنه قروب قاینار صو ایله یوارغه ، یارقلری بولسه بتونله‌ی طاشلارغه کیره‌ك . چونکه آنی تازارتوب بولمیدر .

حاضرله‌نگان طاغاراقغه بیك پاك جایمه جایوب جلی صو صالورغه کیره‌ك . زور کشیلرگه جلی کورنگان صو کوب وقتده بالالرغه بیك اسسی بولادر. بالانك ته‌نی قزارماسون، جراحتله‌نمه‌سون هم قابارماسون اوچون صونی بیك قاراب صالورغه کیره‌ك . قاینار صو ایله یووندرغان بالالر بیك حالسزله‌نه‌لر هم بعض وقتده ئوله‌لرده .

بالانی یوغان وقتده صوغه اسپیرت کبی نرسه‌لر قوشماسقه هم اوّل مرتبه‌ده بیش مینوتدن آرتق صوده طوتماسقه تییش. بالانی یووندرغاچدن قورصاغنده قالغان کندکنی چیستا مایغه مانلغان یومشاق هم پاك نرسه ایله اوراب قورصاغینڭ صول طرفینه قوری چوپره‌کلر ایله یابوب قویارغه هم صوڭندن بیك قسمیچه‌غنه کیڅره‌ك چوپره‌ك ایله به‌یله‌رگه کیره‌ك. بیش آلطی کوندن صوڭ کندك ئزلگاچده اُش بتدی دیب یورورگه یارامی. آلطی آطنه‌غه قدر هر کوننی به‌یله‌ب طورورغه کیره‌ك. به‌یله‌مه‌گان سببلی بالانڭ کندگنده بوسر سرخاوی حاصل بولووی ممکن. آوللرده کوب وقتده یاڭا طوغان بالانی اوّل مرتبه بیك تیزگنه یوالرده صوڭندن یاغلغان‌مونچه‌غه آناسی ایله ایکیسینی آلوب باروب یووندرالر. هم بعض وقتده برنیچه کونگه شول مونچه‌ده‌ده قالدرالر یا‌یسه هر کون اویدن مونچه‌غه یورته‌لر. مونه شول یورتولر آرقاسنده آناسی هم بالاسی صووق تییوب هلاك بولالر.

یاڭا طوغان بالانی هم آناسینی برآطنه یایسه آطنه یارمغه قدر بیك یاخشیغنه اورونغه قویوب آنلرنی طنچسزلاندرماسقه تییشلر. یاڭا طوغان بالاغه نیندی کییم کیگزرگه هم‌باشقه کیره‌ك بولغان نرسه‌لر حقنده آخرده‌راق یازارمز.

۳ — ایمچه‌ك بالاسینی نیچك آشاتورغه کیره‌ك؟

کشیگه، یوغملی هم اوزی کوته‌ره آلا طورغان آشقنه

فایده‌لی بولادر . ایسکزگه توشرگز أنیلر ! سزنك صیبرلرگز بزاولاغاچ سز آنلرنی نیچك آشاتاسز هم‌قدرلیسز؟ ایلك اوّل آ ئا اوستینی جیماغان سوت اچرته‌سز. آندن صوك اوستینی آلوب هم آخرده آز آزلاب قاطیراق نرسه‌لر بیره باشیلسز. ینه یا ئا طوغان بزاونك زور حیوانلر کبی قاطی آشلرنی آشی هم ناچار اچملکلرنی اچه آلماغانلغینی بله‌سز . اگرده بر کشی بزاونی عادتده آشالا طورغان نرسه‌لردن باشقه‌چه آشاتسه، آخرنده اول کشی اوزینه یا کلشقانینی بلورایدی. چونکه ناچار آشلردن بزاو آوری هم بیك تیز ئوله‌در . بونده‌ی قاعده‌لر شۇلايوق بالالرده‌ده استعمال قیلمنالر . هم شول قاعده‌لرگه توگل قارشی کیلورگه ، حتی آنلرنی آرطدروبراق، اویلابراق استعمال قیلورغه کیره‌ك . بالا بزاوغه قاراغانده حالسزره‌ك هم یومشاغراق بولا . یا ئا طوغان بالاغه اچه‌ر اوچون آناسینك سوتی بولورغه کیره‌ك . بو سوت یا ئا طوغان بالا اوچون ایلك فائده‌لی نرسه‌در هم آنی اچکان بالاده سلامت‌بولادر. طۇقنداوسز هم‌قاطی جلاب چقروب طورمی ، اچی آورتمی هم کیتمی . اگرده آنا بولغان کشی باشقه نرسه‌لرنی مثلا: شیکر صووی ، کیشردن صغلغان صو، ئوله‌ن صووی، صییر سوتی هم‌شونك‌شیکلّیلرنی اچره باشلاسه بالانك اچی آورتا باشلی، کوزه‌ن جیبرا هم چقرادر. بالاطووب‌برنیچه ساعت اوتکاچده ایمزه باشلارغه کیره‌ك . اگرده آناغه بر کون یابسه ایکی کون اچنده بالا

طوبارلق سوت کیلمه‌سه اول وقتلاده کوکردك سوتندن باشقه نرسه بیرورگه یارامی .

هر قایومزغه معلوم بالا طابقان خاتونده آزغنه بواسه‌ده اوز بولمیچه قالمیدر . بو اووز بتونله‌ی سوتکه ئه‌یله‌نمه‌سه‌ده یا ئا طوغان بالا اوچون بیك فائده‌لی نرسه‌در . بو اووز بالانی طوغانداغی بلچراقلرندن چیستارتا . شولای بولغاچ اوّلگی کوندوك ایمزو فائده‌لیدر . گرچه بر نیچه‌گنه صوورراق بولسه‌ده . آناغه بالاسینی طوقتاوسز ایمزوب یایسه کوب وقتلر ایمزمی طورورغه یارامی . بالانی کوندوز هر بر ایکی اوچ ساعت صایون ، کیچ اوچ دورت ساعت صایون ایمزوب طورورغه کیره‌ك . بر آز وقت اوتکاچ ایمزونی آزایتا باشلارغه یاری . مثلا : اوّلگی آیده تولیگنه یدی سیگز مرتبه ، یارطی یل یاقنلاشقاچ هر اوچ ساعت صایون کوندوز بر مرتبه کیچ ایکی مرتبه ایمزرگه کیره‌ك . جش آشاتوب طورو بیك ضررلیدر . کوب آشاتودن بالا کیکره ، آنك اچی طولا ، اچنده یللر یوری هم اچی کیته . بالالر ، یاخشی تربیه‌له‌گان وقتده ، کوئللی ، صاو ، یاخشی اوسوچه‌ن بولالر . بوئا آتا آنالریده بیك شادلانالر . اگرده بالا بورچلا ، هم قچقرا باشلاسه آنی به‌یله‌وچلری اوکغسایسز به‌یله‌نوب مشقتله‌میمی ، بورچا ، قاندالا کبی نرسه‌لر تشله‌میمی ، جراحتله‌نگان ، ششوب چقغان بیرلری آورتمیمی هم اول آستنده‌غی یووشلك سببلی قچقرمیمی ؟ شونلرنی

قارارغه کیره‌ك . بالاشول نرسه‌لر بولغانغه کوره‌گنه وقتسز فجقرادر. آشارغه وقت ینکانچه، آنی نیچك بولسه‌ده جواتوب طورورغه کیره‌ك هم بالاده شول وقتده‌غنه وقتلی آشارغه اویره‌نه‌در. بالانی ایمزگان وقتده آلماش ، تیلمه‌ش ایکی ایمچه‌گندنده ایمزرگه کیره‌ك . اگرده بر ایمچه‌گی آورسه اول وقتده صاو ایمچه‌گنگنه بیررورگه کیره‌ك . چونکه بالانڭ آورغان ایمچه‌کدن ایمگان سببلی تیز آورووی احتمالدر . آنا کشیلر بالالرینڭ یاخشیراق ایمولرینی هم تیز طویولرینی تله‌سه‌لر آنلرنی تزلرینه قویوب، اوزلری بر آز بوگلوبره‌ك ایمزرگه تییشلیدر. اگرده بالانی آیاق اوره طوروب یایسه یوروب ایمزسه‌لر اول هیچ برسوتدن طویمی هم‌یاخشی ایمه‌ده آلمی. بالاغه ایرکنله‌ب طن آلورغه قیین بولماسون آنڭ بورنینی آناسینڭ کوکره‌گی باصماسون اوچون ایمزگان وقتده بیك اعتبار ایله قارارغه کیره‌ك . اگرده آناسینڭ ایمچه‌گی زور بولسه ایمزگان وقتده آناسی بارماقلری ایله بر آز طوتوب طورورغه تییش . اگرده آنا ایمچه‌گینی طوتوب طورماسه بالا ایمه آلمیچه آزابلانادر . اگرده آنانڭ ایمچه‌گندن سوت بیك قاطی کیلسه اول وقتده ایمچه‌گینی بایاغیچه بارماقلری ایله طوتوب طورورغه کیره‌ك . اگرده طوتماسه سوت بیك کوب کیلو سببلی بالانڭ آغزینه طولوب یوتکرته هم طونچقدره باشلی . بوندن صوڭ بالاده ایمودن طوقتاب آچ قالادر . اگرده سوت آزبولوب بالاده

آقرون ایمسه سوت یگلره‌ك چقسون اوچون آناغه ایمچه‌گینی آزراق قصارغه کیره‌ك . اگرده آنانڭ سوتی کوب بولسه هم بالاده سلامت بولسه چیرك ساعت ایمزو یته‌در. بالاسوت اچکاچك یوقلی باشلاسه بیك آقرونغنه کوکره‌گندن آلوب اورنینه یاتقرورغه کیره‌ك . بالانی یوقلاغان وقتنك کوکره‌کك طوتارغه یارامی . هیچ بروقت آنابالاسی ایله برگه یاطورغه یارامی. چونکه بالانڭ آناسینڭ آستنك قالووی یایسه بیرگه توشوب ئولوی احتمال (بوندی اشلر بیك جش بولغالیدر). باشقه‌چه‌ده بالاایله زور کشینڭ برگه یوقلاوندن بیك زور ضرر کیله‌در . مثلا : زور کشیدن هروقت تیرایسی چغوب هوا بوزولا. بالاغه طن آلورغه ناچار بولا . آندن صوڭ زور کشی ایله یوقلاغان وقتده بالانڭ ته‌نی بلچرانا هم آکارده بت ، بورچا شیکللی نرسه‌لر حاصل بولادر . بالا ایمزه طورغان خاتوننڭ کوکره‌گی طازا هم‌پاك بولورغه کیره‌ك . خاتون کشیگه ایمچه‌گینی ایرته ایله کونینه برمرتبه بولسه‌ده یاخشیلاب یوارغه کیره‌ك . بالانی ایمزگاچ آق ، پاك سولگی برله ایمچه‌کنی سورتورگه تییش . بالاایمگاندن صوڭ سورتمه‌سه بالادن قالغان یووشلکدن بیك تیزآورو حاصل بولووی ممکن. بالانڭ آغزینی کونینه بریایسه ایکی مرتبه سورتمیچه طورورغه یارامی . سورتکانك شول طریقه سورتورگه تییش : یومشاقغنه ، پاك چوپره‌ك آلوب ، آنی بارماقغه اوراب صوغه مانوب بالانڭ آغزینی آچوب تش

ایچلربنی، اورطلرینی ، تللرینی هم یاتاق تیره‌لرینی
شول صوایله اشقرغه کیره‌ك . اگرده آناشوشی قاعده‌لرنی
اونوطمیچه اشله‌ب بارسه بالانك آغزنده هیچ بر وقتده مالوچنیتسا
یعنی گومبه دیگان آورو بولماس. بو آورو بالانك آغزنده فقط
ایمگاندن صوك چیستارتماغانلقدن بولادر .

بو آوروغه مبتلا بولغان بالا اوزینه یته‌رلك سوت ایمه
آلمی ، طنچسزلانا ، ایمه باشلاغاچده آورتقانلقدن هم
آچلقدن یغلی باشلیدر . ایمزگان وقتده آنا کشی آچولانغان
هم آرغان بولماسون . چونکه بو وقتده ایمزلگان سوت
بالاغه آز فائده بیره‌در . ایمزر آلدندن آنا آچولانغاچ
اوّل ایمچه‌گنده‌گی سوتینی بر آز توگارگه ، صوکندن طنچلانغاچ
هم بر آز سوت جیغاچ‌قنه بالاسینی ایمزرگه تییشلیدر . بالا
ایمزه طورغان خاتونغه هر وقت طوقلقلی هم یاخشی آش
آشارغه کیره‌ك. مثلا: ایت، سوتدن بولغان آش ، بالق آشی ،
یمرقه ، بوتقه ، ایکمه‌ك هم باقچه‌ده اوسه طورغان آشلر .
امّا سیمز بایسه چی آشلر بیگره‌ك ده بالانك اچی کیتکان وقتلرده
آشارغه یارامی . اگرده بالا ایمزه طورغان خاتون چی نرسه‌لر
مثلا : کیبندر مایی ، که‌بستنه ، آچی سوت ، صوغان
آشاسه بالانك بیك قاطی اچی آورتوب ، اچی کیته باشلی .
اچملکلردن صو ، چای هم سوتدن باشقه نرسه اچه‌رگه کیره‌کمی .
خاتون کشی نیقدرلی کوب اچسه شول قدر آنك سوتی ده کوب
بولا . امّا آچی نرسه‌لر اچو مثلا : قواس ، سرکه، یارامی .

چونکه آنا بونلرنی اچسه بالانڭ اچی آورتادر. بالالرغه، آناسینڭ آراقی هم شوڭا اوخشاشلی اچملکلر اچووی بیگره‌ك ضررلیدر. ایسرك چاقده ایمزگان سوت بالانی آوروغه مبتلا ایته‌در. آنا هر وقت ایسرك حالنده ایمزسه بیگره‌کده ناچار. بوندی خاتوننڭ بالاسی کوندن کون آوروب، کوندن کون حالسزله‌نب آخرنده توزه‌ته آلماسلق، عذاب چیکدره طورغان آوروغه مبتلا بولا هم بعض وقتده شول آوروذن ئوله‌در.

٤ — هر وقت بالاسینی آناسی آشاتسو نمی؟

بالانڭ آناسی سلامت بولغان وقتده اوزی آشاتورغه بورچلیدر. آنالر اوزلری آشاتقان وقتده بالالر یاخشی اوسه‌لر، آز آوریلر هم بیك سیره‌ك ئوله‌لر. صییر یا‌یسه باشقه حیوانلرنڭ سوتینی اچوب اوسکان بالالرنڭ، کوبره‌ك ئولولری هم بوڭا قاراغانده آناسینڭ سوتینی ایمگان بالالرنڭ بیك آز ئولولری صنالغان بر اشدر. اوز بالالرینی طاشلاب کشی بالالرینی ایمزرگه کیتوچی آنالر بو طوغریده بر آز اویلاب قارارغه کیره‌ك ایدیلر. آنا بولغان خاتوننڭ بورچی اوزینڭ سلامت بالاسینی تربیه قیلودر، اما کوب خاتونلر اوزلرینڭ بورچلرینی بلمیلر. هیچ برسببسز آنچه قلی بولوب بالالرینی تقدیرنڭ یازمشینه طابشروب کیته‌لر. بو طاشلاندق بالالریتیملرکبی اوسه‌لر.

ناچار آشلر آشیلر هم آخرنده ئوله‌لر. شوندی آنالر، بالالرینڭ ئولولرینه اوزلری سببچی بولغانلقلرینی آڭلاسونلر هم بلسونلر. بو، آدم‌لر قارشنده نیندی زور اویات، خدای تعالی قارشونده نی زور گناه!.

آموس کامینسکی دیگان کشی ئه‌یته: آنابوریلر، آنا آیولر، آنا آرسلانلر همه‌سیده بالالرینی اوزلرینڭ سوتلری ایله تربیه‌لیلر. نی اوچون بزنڭ آدم بالالری بو قدر قاطی یوره‌کلیلر؟ اوز بالالرینی بعض وقتده شول یرتقوچی حیوانلر کبی‌ده قدرلی آلمیلر دیب.

بالالرینی اون آیغه یاقین قارننده یورتکاندن صوڭ طوغدروب آخرنده اورامغه طاشلاب کشی بالالرینی ایمزرگه کیتوچی خاتونلرغه آزغنه بولسه‌ده اللهدن قورقورغه کیره‌ك ایدی. بعض وقتده آنالر گرچه ایمزونی تله‌سه‌لرده بر نیچه تورلی سببلردن ایمزه آلمیلر. اول سببلر اوشبولردر:

١) آنا کشی قاطی آورسه آنده مثلا: چاخوتکه، سیفیلیس (قباحت آورو) یایسه باشقه یوغوملی آورولر بولسه؛

٢) ایمچه‌گی اشکه یاراماسلق کچکنه یایسه اچکه تابا کرگان بولسه

٣) ایمچه‌گی جراحتله‌نوب ایه‌گان وقتده آورتسه

٤) ایکی ایمچه‌گنده‌ده نیندی بولسه‌ده آورو حاصل بولسه. بالا ایمزوچی خاتونده نیندیگنه آورو ظاهر بولسه‌ده تیزدو کتوردن یایسه بلوچی کشیدن بو آورو بولا طوروب

بالانی ایه‌مزرگه یاراغانلغینی یایسه یاراماغانلغینی بلورگه کیره‌ك .

اما یوغاریده کورسه‌تلگان آورولر ایمزوچی خاتونده بولغان چاقده ایمزودن طوقتارغه کیره‌ك .

۵ — بالانی آناسندن باشقه نیچك آشاتورغه کیره‌ك ؟

اگرده آنا بالاسینی سوتی بولماغانغه کوره یایسه باشقه بره‌ر سبب برله آشاتا آلماسه اول وقتده یاقینلرندن سوتلی خاتوننی یایسه کورشیلرندن بر مرحمتلی خاتوننی چاقروب بالا باشقه آشلر آشی آلغانغه قدر شوندن ایمزدررگه کیره‌ك .

بعض وقتده بر اویده بالا ئولوب سوتلی آناسی قالا ایکنچیسنده آناسی ئولوب بالاسی قالا . مونه شوندی وقتلرده سوتسز قالغان بالالرنی بالاسی ئولگان خاتونلردن نی ره‌وش ایله بولسه‌ده ایمزدررگه کیره‌ك . یاڭا طوغان بالاغه ایکی - اوچ آیغه قدر خاتون کشینڭ سوتینی اچررگه طروشورغه کیره‌ك . چونکه بو وقته‌غنه بالابیك هالسز ؛ آوروچان بولا حتی ئوله‌ده .

اگرده بالانی ایمزر اوچون خاتونلر سوتی تابلماسه چاره‌سزدن آڭا صییر سوتینی اچررگه طوغری کیله‌در . بالا اوچون بو صییر سوتی ، خاتونلر سوتینه قاراغانده بیك کوب آور هم قوّتلی بولغانغه کوره آڭا صو قوشارغه یایسه ته‌ملی بولسون اوچون شیکر صالورغه کیره‌ك . لکن صییر

سوتینه صونی بالانڭ باشینه قاراب شول‌ره‌وشچه قوشارغه کیره‌ك : طوغاندن بر آطنه‌غه قدر اوچ ئلوش صوغه بر ئلوش سوت صالوب یاخشیغنه قاینـاتوب ؛ ایکنچی آطنه‌دن آلوب ایکی آیغه قدر بر ئلوش سوتکه ایکی ئلوش صو ؛ اوچنچی آیده یایسه طوغاندن سیکز آطنه اوتکاچ یارطی ئلوش سوت ، یارطی ئلوش صو ، دورت بش آی اوتکاچ ایکی ئلوش سوتکه بر ئلوش صو ؛ آلطی آیدن صوڭ هیچ بر صو قاطشدرمیچه فقط سوتکنه اچررگه کیره‌ك . بو قاعده‌لر بعض وقتلرده اوزگاره‌لر :

١) اگرده بوغاریده کورسه‌تکان ره‌وشچه سوتکه اوّل مرتبه‌لرده صوکوبره‌ك قوشلغانلغی سببلی بالانڭ اچی کیتسه صونی کیمترگه کیره‌ك ؛

٢) اگرده بالانڭ اچی قاطسه صونی کوبره‌ك قوشارغه کیره‌ك بولادر . اگرده بالاده ، فقط سوتنیگنه اچرودن اچ کیتو ایله اچ قاطو بولماسه ، گرچه بالاغه اوچ آیغه بولسه‌ده ، شوشی ره‌وشچه سوتکینه اچررگه تییش ، چونکه بالاسوتنی نی‌قدر کوب اچسه شولقدر سلامت وقوتلی بولادر . امّا یارطی یـایسه بر آیلق ، بـالالرغه سوت اوزبگنه صوقوشمیچه آور بولادر . سوتکه صو قوشقاچ آنا سوتینه اوخشاسون اوچون بر آز شیکر صالورغه کیره‌ك . برچیناپاق صوغه برشاقماق شیکر قوشارغه یاری . امّاسوتنڭ اوزینه شیکر قوشو تییش توگل . اگرده بره‌ونڭ بایلغی بولوب

بالا اوچون سوتنی بتونله‌ی یکله‌یتورگه حالی یتسه مونه اوشبو طریقچه اشله‌رگه کیره‌ك: هرآچنیکاده ناطر (طوز شیکللی آق نرسه) صاتولادر. شول نرسه‌نی صاتوب آلوب برچای چاشکاسینه بربالقاشق صالوب ناطرنك بورتوگیلن قالماسلق ایتوب اویوتقاندن صوڭ برشیشه‌گه صالوب قویکز هم کیره‌ك وقتده بالانڭ اچه طورغان سوتینه: برچینایاق سوتکه کیره‌ك سوت اوزیگنه بولسون کیره‌ك صوبرله قاطشقان بولسون بر آش قاشغی ناطر صووی قوشکز. مونه شول ناطرنڭ آرقه‌سنده بیك کوب بالالر، ناچار آش آشاودن هم صییرسوتی اچودن ئوله‌رگه یاقنلاشقان بیرلرندن سلامت قالالر. صییر سوتندن باشقه بالالرغه کجه، هم بیه سوتلرینی اچررگه یاری. لکن بونلرنی طابووی‌اوڭایسزراق بولغانغه هربیرده صییر سوتی استعمال قیلنادر.

بالاغه سوت بیره‌طورغان‌صییرنی، سلامت هم‌ته‌ملی سوتلی بولسون اوچون یاخشیغنه آصرارغه کیره‌ك. آنی طازارتورغه هم سوتینه آندی بوندی نرسه توشمه‌سون اوچون صاقلارغه تییش. صییرنی هر وقت آبزارده آصرامیچه وقت وقتنه چغاروب یورتورگه هم جای کونلرنده بتونله‌ی قرغه قوالارغه کیره‌ك. صییرنڭ آشی عادتی پچه‌ن هم ئوله‌ن بولسون. طازا صوغه اون، کورپه هم بر آزغنه طوز صالوب آشاتوده بیك فائده‌لیدر. بالا اوچون صاولا طورغان صییرغه ناچار صولرنی، سلتی هم شونڭ کبی ضررلی نرسه‌لرنی اچررگه

بارامی . بوندی نرسه‌لردن صییرنك سوتینه بالا اوچون ضررلی آغولر قوشولادر . بوندی سوتنی اچکان بالا آوری هم بعض وقتلارچی کیتوب ئوله‌در . صییرنی صاوار آلدندن هم صاوغاچده سوت صاوتینی بیك چیستارتورغه کیره‌ك . سوتنی صاقلاب هم پاك طوتار اوچون ایلك یاخشی نرسه ـ پیالا صاوتدر . بونی سوت صالور آلدندن یاخشیغنه قاینار صو ایله یوارغه هم کیبدررگه کیره‌ك . بوسوت صاوتینی باشقه نرسه‌لر اوچون استعمال قیلماسقه تییش . سوتنی ، بالاغه بیرودن اول ، هوادن ، صییرنك ایمچه گنلدن یایسه صاووچی هاتوننك قولندن ئله ککان ضررلی نرسه‌لرنی بترر اوچون ، آنی قایناتورغه هم صالقون بیرده صاقلارغه کیره‌ك . کیره‌ك وقتده بالاغه کیره‌گنچه‌گنه جلتوب بیرورگه کیره‌ك .

کچکنه بالالرغه هیچ بر صووق نرسه اچررگه یارامی . چونکه آنلر یوقغنه صالقوندنك صالقون تییوب آوری باشلیلر . صو قوشلغان سوتنی قایناتورغه یارامی . چونکه اول بیك تیز بوزولادر .

سوتکه صونی (ایلك یاخشیسی قاینار صو) بالاغه ایمزر آلدندن‌غنه قوشارغه کیره‌ك .

بالاغه صییر سوتی اچرگانك آوشبو طریقه اچررگه کیره‌ك : بالاغه طوغان کوندن بر آیغه قدر تولـگینه سیگز مرتبه هم هر برسنك بیشه‌ر ، آلطیشار آش قاشغی ، ایکنچی آیك یدی مرتبه اونار قاشق ، اوچنچی آیك آلطی مرتبه اون ایکیشه‌ر

قاشق، بوندن صونگ بش آلطی مرتبه هم هر مرتبه‌ده اون آلطیشار قاشق صو قوشلغان سوت اچررگه یاری .

٦ — بالا اوچون نیندی موگزلر هم ایمزلکلر استعمال قیلورغه کیره‌ك؟

بالانی اوّلگی آیده قاشق ایله آشاتورغه تییش‌توگل. چونکه ۱نچی بونك ایله بالا هوانی کوب یوطا، شونگا کوره اچی آورتاباشلی. ۲نچی بالا ایمه‌رگه اویره‌نه آلمی صوگندن ایمچه‌ك یایسه ایمزلك بیرورگه طوغری کیلسه آنی اویره‌تو بیك چیتن بولا . شونك اوچونده اوّلگی آیدوق بالاغه صییر سوتینی موگزگه صالوب اچره باشلارغه کیره‌ك. بالاغه سوت اچرر اوچون موگزنك پیالادن یاصالغانی یاخشی بولادر . موگزدن یاصالغانی بتونله‌ی یارامیدر . چونکه اول بیك تیزیارلوب آراسینه سوت کرب آچیدر. یاکادن طازا سوت صالغان وقتده آچوب قالغان سوت طازا سوتکه قوشلاده بالانك اچینی کیته‌ره باشلی . قالایدن هم شونك کبی نرسه‌لردن یاصالغان موگزلر سویه‌ك موگزینه قاراغانده یاخشیراق بولسه‌لرده پیالاغه یتمیلر. شونك اوچونده پیالادن یاصالغان موگزنی طوتارغه تییش . بوپیالا موگزلرنك بیك اوزونی هم نازیکی، چیستارتورغه اونگغایسزبولغانلغی اوچون یارامیدر. بو موگزلر اوچون ایمزلك ریزینکادن یاصالغان بولا یایسه صییر ایمچه‌گی استعمال قیلنادر . لکن صییر

ایمچه‌گیننك اشله‌نمه‌گانی چی کوینچه، بالااوچون بیك ضررلیدر. بوندی ایمزلکنی هیچ بر وقتده موگزگه به‌یله‌رگه یارامیدر. چونکه آننك اچی تیزچریدر. بوندی اشلر بزده جش، جش، بولغالی. بوندن ایمزلك اچنك چرو هم آچیلمق حاصل بولاده ایمگان وقتده بالاننك اچینه کروب تورلی آورولرننك پیدا بولووینه سبب بولادر.

ربزینادن یاصالغان ایمزلکرده بالاننك آغزنده‌غی یووشلکلر تیگان سببلی تیز بوزولالر. ایك یاخشی ایمزلك صییر ایمچه‌گندن یاصالغان موگزدر. صییر ایمچه‌گیننك بومشاغینی بتروب تیریسندن کیبتروب یاصالادر هم هر آپتیکاده صاتولادر. الحاصل نیندیکنه ایمزلك بولسه‌ده بالانی ایمزگان وقتده صوغه صالوب طوتارغه کیره‌ك. زور کشیلرننك آغزلرینه قابوب طورولری یارامی. چونکه زور کشیلرننك، خصوصا قارتلرننك چرگان تشلرندن، آورولی ایرنلرندن هم اورطلرندن ضررلی نرسه‌لر توکرکلری ایله ایمزلککه ئله‌گالرده بالاننك آغزینه کروب اچینه کینه‌لر. مونه شوندن بالاده اچ آورتووی حاصل بولادر. بالانی جواتو اوچون سوت ایله یایسه سوتسز ایمزلکنی هیچ بر وقت بیرورگه یارامی. بو ایمزلکلر بالانی جواتو اوچون هم تچقروندن طوقتاتو اوچون بیرورگه یاصالغان نرسه‌لر توگل. بالاغه ایمزلکلر ایمه‌رگه اوکغای بولسون اوچونگنه بیرله‌در. بالاننك طویغانلغینی بلگاچده آغزندن ایمزلکنی تیزگنه

صوروب آلورغه کیره‌ك. بالانڭ آغزنده طوقتاوسز یایسه یوقلار آلدندن آغزندن توشوب کیتکانچه ایمزلکنی طوتارغه یارامی. بوندن بالا ایمزلکنی هر وقت آغزنده طوتارغه اویره‌نه‌درکه بو بیك ضررلیدر. کوب وقتده بوندن بالانڭ آغزنده تورلی آورولر حاصل بولادر. هم بونڭ تشکه‌ده ضرری کوبدر.

۷ — ایمزلك فائده‌لیمی؟

بزنڭ روسیه‌نڭ بار یېرنده‌ده دیب ئه‌یتورلك یاڭا طوغان بالاغه بر چوپره‌ککه اوراب چاینه‌لگان ایکمه‌ك، ایزلگان کیشر، سوتده پشرگان بوتقه یایسه بوندن باشقه آشلرنی ایمزلك ایتوب بیره‌لر. هم بو ایمزلك، بالانڭ اچنده‌گی ناچار نرسه‌لرنی هم کوزه‌ن جییرونی بتره دیب اویلیلر. اما بونلرنڭ بارسیده یاڭلش. یاڭا طوغان بالاغه بیگره‌کده آناسینڭ یاڭا سوتینی اچررگه کیره‌ك. اما باشقه خاتوننڭ سوتی یایسه صییر سوتینی اچسه بالا آورایوب ایمه‌رگه‌بیرمی طورغان آورو حاصل بولا، اچی آورتا، قوصا، اچنده تیزه‌گی قاطا یایسه اچی کیته باشلی. بوڭا بزده گومبه (مالوچنیتسه) دیب ئه‌یتله‌در. بو بارسیده ایمزلکدن بولادر. ینه بعض وقتده ته‌ملیره‌ك بولسون دیب آلما، چیکله‌وك کبی نرسه‌لرنیده ایمزلك ایتوب بیره‌لر. اما بوصوڭغی اشلری بالا اوچون بیگره‌ك ناچار هم ضررلیدر.

اوزینك بالاسینی سویگان هم سلامت اوسوب تورلی آوروارغه مبتلا بولماسون دیگان کشیگه بوندی اشلردن صاقلانورغه تییش. باشقه مملکتلرده مثلا: آنگلیه ده هم شؤیتصیاده ایمزلك دیگان نرسه نی هیچده بلمیلر. بالانك آناسی هیچ بر وقتده اوز سوتندن باشقه نرسه نی اچرمی هم آشاتمی. شونك اوچونده اول مملکتلرده طوغان بالالرنك بر یاشینه یتکانچی یوزدن اونسی یایسه اون ایکیسی گنه ئوله لر. اما بزنك روسیه ده بر یاشینه یتکانچی یوزدن اوطوز اوچیسی، اوطوز بیشیسی حتی بعض ییرلرده آلطمیشی ئولب بته لر، نی اوچون بزنك روسیه ده هر بر یوز باشینه یگرمیلهب، اوطوزلاب حتی آلطمشلابده بالا هلاك بولا؟ دیب صوراساڭز جوابنده: میلیونلاب بالانی قبرگه کرتکان هم ینه دن شولایوق کرته چك نرسه بالالرغه بیرله طورغان ایمزلك دیب ئه یتورگه یاری. ایمدی بونی طاشلارغه وقت. آرامزده بیك کوب بولغان بوندی ناچار عادتلرنی آتا بابالرمز، أبیلرمز اولگی وقتده شولای قیلغانلر دیب میلیونلاب عزیز بالالرمزنك قبرگه کرولرینه سببچی بولماسقه کیره ك. کوب کشیلر، بیگره کده نادان خلق، نیچه یوز یللر اشله نگان اشلرنی هم شول وقتدن بیرلی کیلگان عادتلرنی نیچك ایتوب آلماشدرورغه کیره ك، ایسکی قارتلربزدن یاخشیراق بلگانلر، بزگه ده آنلر کبی قیلورغه کیره ك، دیلر. اما بونلرنك هیچ بری عقل وحکمت که موافق سوزلر توگلدر.

« عقل حکمت » دیگان نرسه‌نڭ بارلغینی هر کم بله هم آڭا هرکم اوشانا . لکن اول « عقل‌وحکمت» نی ناچار، شونی طاشلا ، نی یاخشی شونی اشله هم یاخشی یولدن‌بار » دیدر. هم بزنی طوغری یولغه اوندیدر. شولای بولغاچ خلقنڭ اوسوب کیله طورغان یاش یمشلرینی - میلیونلاب بالانی - هلاك قیلا طورغان ایمزلکنی اصلا استعمال قیلماسقه تییش بولادر. کوب بالانڭ آتاآناسی : أبیلر اشله‌گان کبی بزده‌اشله‌دك. بر چوپره‌کگه بوتقه اورادقده اوّل اوزمز صووروب قارادق آندن صوڭ بالاغه بیردك . آندن نی ضرر ؟ بزاوزمزده شوندی ایه‌زلك‌ایموب اوسدك. أبیلر بلمیچه اشله‌میلر، دیلر اگرده خلق بوکتابنی اوقوسه، هم‌بوکتابنڭ، اوزمزنڭ نادانلغمز سببلی میلیونلاب بالالرنڭ ئولگانینی کوروب ، آنلرنی قزغانوب یازلغانلغینی بلسه البته بوندن صوڭ أبیلر قوشقاننی اشله‌مه‌سلر دیب اویلیمز. تجربه قیلغان کشیلرنڭ سوزلرینه قاراغانده ایمزلکدن ئوله طورغان بالالرنڭ حسابی ایمزلکسز ئولوچیلردن اوچ مرتبه آرتقدر. مثلا : ایمزلکدن آلتمش بالا ئولسه، ایمزلکسز یکرمی بالاغنه ئوله‌در.

بوندن صوڭ آنابولغان کشیلر بالالرینڭ، میلیونلاب جانلرنڭ اجلینه سبب بولا طورغان ایمزلکنی ، آغزلرینه قابوب طورغانلقلرینی تله‌مه‌سلر دیب اویلیمز . توگل آتا آناسی حتی یات کشیده ، اویگه کرگاچ بالانڭ آغزنده

چوپره‌ك - ایمزلك کورسه صوورب آلوب تاشلارغه هم آتنا آناسینه بو ایمزلك نڭ ضرربنی بلدررگه بورچلیدر. بوایمزلك بزنڭ روسیه‌ده طاغون هم‌وبا زحمتلری بولغان وقتقه قاراغاننده کوبره‌ك بالالرنی اوتره‌در. شونڭ اوچونك آڭا قارشی بیك یاخشی قوراللانورغه هم آنی نی ره‌وشچه بولسه‌ده بتررر اوچون طرشورغه کیره‌ك.

۸ — بالانی قای وقتده هم نیچك آشاتورغه کیره‌ك ؟

بالا طوغاچده سوت ایمه‌رگه‌گنه قادر بولا. شونڭ اوچون آنی هروقتده‌ده صییق نرسه برلن طوقلاندرورغه کیره‌ك. آناسینڭ سوتی بولغان وقتده بالاغه تشلر چقمیچه طوروب یارطی یلغه قدر باشقه‌نرسه اچررگه هم‌آشاتورغه یارامی. اما یارطی یلدن صوڭ بالا سلامت بولوب آناسننڭ سوت بولماسه صییر سوتی یایسه صییق بوتقه بیررگه کیره‌ك. اگرده صییر سوتی یایسه بوتقه بالانڭ اچینی کیته‌رسه بو وقتده بو آشلرنی طاشلاب بالا سلامتله‌نگانچی ینه‌دن آناسی اوز سوتینی اچررگه تییش. اگرده اچ کیتولر بولماسه آز آزغنه صییق یمرقه، صارق ایتینڭ شورپاسنی بیررگه کیره‌ك. اما شررپاده به‌ره‌نگی یایسه باشقه ئوله‌ن‌کبی نرسه‌لر بولماسقه تییش. بوندن صوڭ بالاغه برياش طولغاچ واققنه تویگان‌ایذره بیررگه ممکن. عادتده کوب آنالر بو ره‌وشچه

اشله‌میلر . آنلر طوغاچق بالاغه اوز سوتینی اچرو اورنینه ایمزلك قابدرالر ، آی یارمدن صوڭ بوتقه‌ده آشاتا باشلیلر. قارچقلر، ایکمه‌ك برله بوتقه یاخشیراق یوقلاتالر، ایکمه‌کدن باشقه طوقلقلی آش یوق دیلرده بالانڭ آغزینه یومشاق ایکمه‌کنی یایسه بوتقه‌نی ایمزلك ایتوب طغالر . مونه شوندی آشلر سببلی یعنی ایمزلکدن، کوب وقتده بالالر صووقدن ئولگان چبنلرکبی ئولب بته‌لر. ینه تکرارله‌یمه‌مز: بالاغه آناسینڭ سوتندن غیری، آلطی آیغه قدر بوتقه، ایکمه‌ك هم شوندی آشلر آشاتو یارامی. آلطی آیدن صوڭ، لکن آنده‌ده بیك صاقلانوبغنه ، بو کتابده کورسه‌تلگان ره‌وشلی آشاتورغه کیره‌ك .

۹ — بالاغه نی وقتقه قدر آناسینڭ سوتینی اچررگه کیره‌ك ؟

بالانی بر یاشینه‌گنه قدر ایمزو مصلحت . آنڭ اوچون اول وقتقه قدر بالا یاخشیغنه اوسه، آناسینڭ سوتندن باشقه نرسه‌لر آشارغه، اچه‌رگه‌ده اویره‌نه . آگار آلطی، یدی تش چغا هم شونلر آرقاسنده قاطی آشلرنیده آشی باشلی. بو وقتقه چاقلی آناسینده سوتی کیمی هم‌ته‌مسزله‌نه؛ حتی بعض وقتده بر یلدن صوڭ ضررلیده بولادر . ئولم یایسه بره آورو سببلی آناسندن آیرلغان بالاغه ، اگرده اول سلامت بولسه بر یل طولماسه‌ده باشقه آشلر آشاتورغه یاری . اما

بالا سلامت بولماغان چاقده ، آنی بر یل یایسه آرتغراق ایمزمیچه یارامی . روسیه‌نڭ مالاروسیه دیگان ییرنده بالانی یل یارمدن کیم ایمزمیلر هم آنداغی خلق، خاتونلر ایمزگان وقتده یوکله‌نمیلر دیب اویلیلر. لکن بو درست توگل. چونکه خاتون کشینڭ قارننده، بالاسینی نیچک کنه ایمزسه‌ده ، ایری برلن یاقینلاشسه ، ایکنچی بالا یارالمیچه قالمیدر. خاتون اولگی بالاسینی ایمزگان وقتده ایری برلن یاقینلق قیلماسه شول وقتداغنه بالا بولمیدر. بالانی ایمزودن طوقتاتقانده تورلیچه حیله‌لر طابوب بر یاش ، یاش یارم بولدی دیب کنه طوقتاتورغه یارامی . آنڭ سلامتلگینه هم کوچینه (حالینه) قارارغه کیره‌ك. ایمزودن طوقتاتودن بالاغه ضرر کیلمی‌می، بوندن صوڭ باشقه آشلرنی آش آلورمی، شونلرنیده باورگه تییش. ایڭ یاخشیسی بریل بولمیچه طورب بالاغه آناسینڭ سوتندن غیری نرسه بیرمسکه کیره‌ك .

۱۰ — بالانی ایمزودن نیچك طوقتاتورغه کیره‌ك ؟

یوغاریده ئه‌یتلگان ره‌وشلی بالاغه آلطی آیغه قدر آناسینڭ سوتندن غیری نرسه آشاتورغه یارامی . صوڭندن آز آزغنه صییر سوتینه، یمورقه‌غه، بوتقه‌غه هم‌شونلی یڭل آشلرغه اویره‌تورگه کیره‌ك. امّا بریل طولغاچ نیندیگنه آش بولسه‌ده یاری . تیك اول آش ضررلی بولماسون ، شولای ایتوب بالاتورلی آشلر آشارغه اویره‌نگاچده ایمزودن

طوقناتو بیلك یگل بولادر. كوب خاتونلر بالالرینی نیچكلده آبرا آلماغانغه كوره اویلرندن قاچوب كیتوب آنلرنی چیت كشیلر قولینه بیروب عزابلاتالر؛ بایسه ایمچه كلرینه قورم، دگت، اسكپیدار یایسه شوندی نرسه‌لر سورتوب قورققان بولالر. بوندن صوڭ بالالر ناچار ایس، آچی تەم كیلگاچ نی اشله‌رگه‌ده بلمیچه ایمونی طاشلیلر. بولای اشله‌رگه هیچده كیره‌كمی. بالانی ایمزودن طوقناتو اوچون اوّل آنڭ سلامتلگی یاخشی بولورغه هم باشقه آشلرغه اویره‌نگان بولورغه كیره‌ك. بالانی جای كونلرنده، بیگره‌كده اسسیده ایمزودن طوقناتورغه یارامی. آنڭ اوچون جای كونلرنده هوانڭ اسسیلگی سببلی بالاده هروقت اچ كیتووی بولا هم شونڭ اوستینه ایمزودن‌ده طوقناتلسه بالا بتونله‌ی حالدن طایا، صارغایا، اچ كیتووی كوچه‌یه هم‌بعض وقتده تیزگنه ئولوبده كیته‌در. شونڭ اوچون بالانی قش كوننده ایمزودن طوقناتورغه كیره‌ك.

۱۱ — ایمزودن طوقناتقاچ بالانی نی ره‌وشلی آشاتورغه كیره‌ك؟

بالانڭ طبیعتی، بر آشدن ایكنچی آشقه نیچك كوچه‌رگه كیدرك ایكانلكنیی اوزی كورسه‌ته‌در. بالاغه تش چغاباشلاغاچ (تش بر باش طولغاچ چغاباشلی) یایسه آنی ایمزودن طوقناتقاچ صییق آشدن قاطی آشقه كوچررگه اویره‌تورگه كیره‌ك.

یعنی سوت هم صییق بوتقه اورنینه ایتنی بیك واقغنه چاووب شورپاغه صالوب ایت بوتقه‌سی اینوب بیررگه کیره‌ك . بالاغه حال کرگاچ ، بر آز اوسکاچ هم چقغان تشلری برلن قاطی آشلرنی آشارغه قادر بولغاچ طوراغان ایت، به‌ره‌نگی هم کومه‌چ، بولماسه ایسکیره‌ك ایکمه‌ك (یاڭا ایکمه‌ك بعض وقتلرده زور کشیلرگه‌ده آور بولادر) پشرلگان کیشر ، شالقان، که‌بسته، اگرده اچی کیتمه‌سه صلاطلی یمشلر مثلا: آلما، بیرجیله‌گی آشاتورغه‌ده یاری . بالاغه بریاشینه قدر سوت هم طازا صوغنه اچررگه کیره‌ك . اگرده طازا صوبولماسه قایناغاننی بیررگه تییش . یاش بالالرغه چای اچررگه کیره‌ك توگل. آنلرغه صرا هم آراق بتونله‌ی آغودر. آش قازانلری بوزلماسون اوچون بالالرنی طاتلی آشلرغه اویره‌تورگه یارامی . بالا اوچ یاشینه کیلگاچ زور کشیلر آشی طورغان یکلره‌ك آشلرنی آشاسه‌ده ضرر یوق. لکن شونیده اونتماسقه کیره‌ك . نیندیگنه یاخشی آش بولماسون بالاغه کوب مرتبه آشاتولسه یایسه بر آشاتوده کوب بیرلسه ضرر بولادر . شونك اوچون بالانی وقتلاب هم تیگز آشاتورغه اویره‌تورکه کیره‌ك : ایکنچی یاشکه چقغان بالانی تولگینه بیش مرتبه ، اوچ یاشکه یتکاچ اوچ دورت مرتبه آشاتو یته‌در . بالاغه آچی آشلر مثلا : آچی طورما ، گارچینسه هم شوندی نرسه‌لر آشاتورغه اصلا یارامی .

۱۲ - بالانی نیچك یوارغه کیره‌ك؟

بالالانڭ تەنی بیك تیز بلچرانا، اگرده آنی اوزاق یومیچه طورساك، آنکا تورلی تیه‌ره‌ولر، چوان کبی نرسه‌لر هم اوط قوطری حاصل بولادر. بونلر بولماسون اوچون بالانڭ تەنینی بیك پاك طوتارغه تییش.

روسیه‌نڭ بر نیچه گوبیرنالرنده روسلر بالانی آلطی آیغه قدر هر کوننی، آندن صوڭ بر یلغه قدر سیره‌گره‌ك یوالر. بو بیك یاخشی اش. لکن بعض یرلرده بالا طوغاچده مونچه‌ده یایسه بیچ باشنده یوالر، حتی مونچه‌ده وقنده چابالرده. بو بیك ضررلی هم قورقنچلی در. چابودن صوڭ یاش بالانڭ تەنینه قزل، واقغنه صاری باشلی تیمره‌و کبی نرسه‌لر چغا. بالانی نیچك یوارغه تییش ایکانلگینی «یاڭا طوغان بالانی نیچك قارارغه کیره‌ك؟» دیگان فهرستده ئه‌یتکان ایدك. بالالرنی بر جلی اوبده بر تاسغه یایسه زور صاوتغه جلی صوصالوب صابنسز، یمورقه صاریسی ایله اشقوب بلوط ایله یوارغه کیره‌ك. بالانڭ تەنینه تورلی زحمتلر چقغاچده کوب وقنده بتسون دیب آنی یووندرمی باشلیلر. صوڭندن یووندرماو سببلی بالانڭ اوستنده‌گی کیبملری، بیگره‌کده تەنی قارالوب بایاغی زحمتلر یعنی واقغنه تیمره‌و کبی نرسه‌لر، یووشله‌نه هم صوڭندن بتونله‌ی جراحتکه ئه‌یله‌نه‌در. اگر بالا طوغان کوندن باشلاب یوغاریده کورسه‌تلگان کوینچه یوولسه بونده‌ی ناچار آورودن خلاص بولادر.

بالانی یوغان وقتده بر نرسه‌ده قاطشدرلماغان جلیراقغنه چیستا صوآلوب بلوط یایسه قوی جونی ایله یوارغه کیره‌ك. مونچالا یایسه باشقه قاطی نرسه‌لربرله یوارغه یارامی. بالانی عادتده یوودن باشقه هر بربلچرانغان صابن یووندررغه، بیگره‌کده آنکٔ کوزلربنی پاك طوتارغه کیره‌ك. یاش وقتده کوزلری، یوولمیچه ئرنله‌نوب طورغان بولسه، آخرنده زورایا توشکاچ آورتا باشلی، حتی بعض وقتده شوندن صوقرایوبده کیته‌در. تجربه برله‌ن بلگانلر: هر یوز صوقرنکٔ ایکی اوچیسیگنه آنادن طوغانده صوقر بولوب طوالر، اماقالغان طوقسان سیگزی یاش‌وقتده کوزنی صاقلاماغانلقدن، پاك طوتماغانلقدن صوقر بولالر. اگرده بالانکٔ ته‌ننده هیچ بر آورو بولماسون، ئلله نیندی چیرلر چغوب جراحتکه ئه‌یله‌نمه سون دیسه‌گز، آنی هرآطنه صاین برنیچه یللرغه قدر یووندررغه تییش.

١٣ — بالالرنی نی ره‌وشلی کیندررگه کیره‌ك؟

بالالرنی کییندره طورغان کییم جلی هم اوکٔغای بولورغه کیره‌ك. آنکٔ اوچون بالا زورلرغه قاراغانده تیزره‌ك طوکٔا هم صووق تییوب آوری باشلی. بالا یاش وقتده، ناچار کییم کییوب اوسسه آخرنده کچکنه بویلی، حالسز، بعض وقتده ضعیف بولوب قالادر. بیك آرتق جلی کییم کیدررو سببلی‌ده بالانکٔ ته‌نی بوزولا، حالسزله‌نه هم آورونی بیك تیزاوزینه

بوقدرا طورغان بولادر. بالاغه اچدن قالی، کیینه‌رك کبی کولمه‌ك اشطانلر کیدررگه یارامی. بالانڭ یومشاق ته‌نینه ضرر کیله، تیرسی بارغالانا، تیمره‌ولر چغوب جراحتله‌نه. کیگان کولمه‌ك اشطان یومشاق بولورغه کیره‌ك. اوستدن کیگان کیمی قصنقی، کیڭ یایسه آور بولورغه یارامی.

بالانڭ آتالری — بیگره‌کده بالانڭ آرطندن یوروچی هم آنلرنی اوستروچی آنالرمز کوب وقتده شول قاعده‌گه قارشی بارالر. بالاغه بر یاشکه قدر کولمه‌ك، اشطان هم اوزی طورغان چوپره‌لردن باشقه نرسه کیدرمیلر.

بر آز بایراق اویلرده‌گنه بالاغه کولمه‌ك اوستندن بره‌ر کییم کبی باشینه کله‌پوش کبی نرسه کیدره‌لر. بعض وقتده بونی ماهق برلن صرالرده اوستینه آقچه‌لرهم تورلی تویمه‌لر طاغالر.

بالانڭ باشنده آور نرسه بولغانغه کوره تیرلی هم بیك تیز صووق تییوب آوری باشلیدر. هم تیرله‌ب بلچرانغانغه کوره ته‌نینه چیرلر جغا باشلی.

بالانڭ باشینه، اویده بولغان چاقده هیچ بر نرسه‌ده کیدررگه تییش توگل؛ اگر کیمیچه طوره‌اسون دیسه گز بیك یگل، بر چوپره‌کدن یاصالغان نرسه‌گنه کیدررگه، بیگره‌کده قورصاغینی هم آیاقلرینی جلیده طوتارغه کیره‌ك.

کوب وقتده فقیر اویلرده بالالرنڭ باشلرینه صرغان یایسه قالون نرسه (قای وقتده آتاسینڭ بورگینی) کیدره‌لرده

سه‌کیگه یابسه ایده‌نگه اوطرتالر. بیچاره بالانك قوللری ، آیاقلری صووقدن کوگارگان بولا ، حتی شوگاردن آوریلرده. خلق آراسنده‌ده بونك حقنده : «باشینی صالقوندہ طوتساڭده آیاقلرینی جلیدن آیرما» دیگان سوزبار. بوبیك درست سوز . لکن خلق کوب وقتده بوسوزنی اونوتادر .

آول بالالری اوچ دورت یاشینه یتکاچ هوانك نیندی ایکانینه‌ده قارامیچه اوینارغه یابسه‌باشقه بالالرنك اویناولرینه قارارغه چغالر. مونه شوندی وقتلرده بالانك کییمینی‌جلی ، یگل هم‌یوروگه اوڭغایلی ایتوب تدارگه کیره‌ك . آولده بونی بیك تیکشرمیلر. آنالری ، بالالرینك اوستینه آتالرینك طونینی ، آیاقلرینه زور کیز قاتالرینی کیدروب بابسه قشنك صالقونلرنده بر کولمه‌ك ، اشطانسزغنه بالان آیاق کوینچه چغاروب یبه‌ره‌لر . آتا آنالرینك بالالرینه کییم طابا آلماولری سببلی بیك کوب بالالر هلاك بولالر .

درست ! فقیرلرنی بو طوغریده برده عیب‌ایتوب بولمی. اما بر آزغنه‌ده حالی بولوب زور قزینه پرید‌انغه مال جییا طورغان یابسه زور اوغلینی بیرامگه کییندرگان کبی کیندره طورغان کشیلر اوزینی هم خاتونینی کییندرمیچه یابسه زور قزلرینه صاندق ، صاندق پریدانلر حاضرله‌میچه اوّل بیگره‌ك یاش بالالرینی یاخشی قارارغه آنلرغه آورو ئله کمه‌سون اوچون طرشورغه کیره‌ك . زور کشیگه قاراغانده بالا بیگره‌کده تیز آوری هم ئوله‌در . شونك اوچون بالانی

صاقلاو هم آنلق اوچون طرشو آتا آناسینلق بورچلریدر. بالالرنی صاقلامیچه هم یاخشیغنه تربیه‌لەمیچه هلاك ایتودن بولغان گناهلر بارسیده آتا آناسینلگ اوستینه یوکله‌نه‌لر. وجدانلری بولغان کشیلر بو حقده اویلارغه تییشلیلردر. اویلاسەلر بو کشیلرنگ وجدانلری، بو قدر بالانگ ئولووی فقیرلکدن بولمیچه، بلکه آتا آناسینلگ بالالرینی یاخشیغنه تربیه قیلماولرندن، آنلرنی صاقلاماولرندن ایکانلگینی ئه‌ینورلر.

باش بالالرنی کیینددرر اوچون بیك کوب نرسه‌ده کیره‌ك توگل. جای کوننلک ایر بالاغه کولمه‌ك اشطان، کله‌پوش، آیاغینه بر یگلگنه نرسه، قز بالاغه کولەك هم یاولق، صووق وقتلرده کچکنه طون یایسه مادق‌برله صرغان بیشمت، باشینه شال، آیاغینه کیز قاتا کیره‌ك بولادر. بالالرینی دنیا مالندن آرتقغه صاناغان کشیلر طرشسالر شونلرغه کییم هر وقت طابا آلورلر.

١٤ — بالانی ایسکیگه (چوپره‌کلرگه) اورارغه یاریمی؟

کوب کشی‌لر بالانی چوپره‌ك‌كه اوراونی بیك کیره‌ك دیلر. چونکه آنلرنلگ فکرنچه: اورالغان بالا ضعیفله‌نمی؛ مثلا ١) بالانگ طوغان وقتده باشی قییف بولسه بر نرسه‌ده بلمی، طورغان أبیلرنلگ بیك قسوبغنه اوراوی برله توزه‌له یعنی طوغریلانا. ٢) اورالغان بالانی صاقلابغنه قولده یورترگه

اوکغابلی هم قورقنچسز بولا ؛ ۳) اورالغان بالا یوقلاغان وقتنده قورقوب اویانمی هم یوقی آراسنده بیتلرینی طرناب اوزینی اوزی جراحتله‌می . ٤) اورالغان بالا بیت اوستینه یاطوب اوز اوزینی بووا آلمی هم چینده‌رەك یاتغانده یغلوبده توشمی دیلر. بونلرنك بارسیده بوش سوزلرگنه . بزگه بتون دنیاغه مشهور خلق انگلیزلرنی گنه مثالغه آلورغه کیرك . آنار هیچ بر وقتده‌ده بالانی اورامیلر. شونك اوچون آنلرنك بالالری بتون خلقنك بالالرینه ، قاراغانده لامتردك هم کوچلیره‌ك بولالر.

بیك کوب تجربه‌لردن بالانی اوراو بتونله‌ی ضرر ایکانلگی بلنمشدر. چونکه برنچی: اوراو بالاغه اوسه‌رگه بیرمی؛ ایکنچی ، قورصاغینی هم کوکره‌گینی باصوب صولوشینی طارایتا . آشاغان آشینی تیز قایناتمی ؛ اوچنچی : بالانك باشینه قاننك جییلوی سببلی تورلی میگلر (رودیمچیك) چغوب بالانی کوب وقتده هلاك قیلادر. دورتنچی : بو اوراو، توگل بالانی ضعیفلکدن صاقلارغه، حتی آنی ضعیفله‌ته‌گنه‌ در. بالانی ، بالا قاراوچی یاش قز یایسه قارچق ، نیچك ئله‌کدی شولای اوریلرده بالانك یومشاق اعضالرینی ضعیفله‌ته‌لر. مثلا : برزنك تاتار بالالرینك کوبسینك آیاقلری قییق بولادر. بونیدن؟ البته بارده شول اوراودن هم صاقلا ماودن. بیچاره بالاده اوراغان وقتده یوقغه غنه تجقرمی. اول اوزینه ضرر ایکانلگینی ئاله قایدن بلسگان کبی تجقرا هم جلیدر. بالانی

اورامیچەنیچك طوتارغە کیرەك؟ دیەرسز . بزنك جواب: انگلیزلر هم باشقە خلق نیچك طوتالر بزگەدە شولای طوتارغە کیرەك ، یعنی: یاشا طوغان بالانی، کندیگنە چاقلی کولمەك کیدرب، یومشاق قنە ، ایسکیگنە بوزگە اورارغە کیرەك (بو بوزنك آرقلیسی هم بویی بر آرشین بولورغە تییش) اوراغاندە شول رەوشلی اورارغە کیرەك : بوزنك بر باشی بالانك آیاقلری طوغریسنە ایکنچی باشی — باشی طوغریسنە کیلسون . آیاقدەغی یاقدن قورصاغینە یابارغە ، ایکی یاغندەغی باشلری برلە بتون تەنینی اورارغە کیرەك . اما بالانك باش یاغندەغی بوزنك اوچی کلەپوش کبی باشینی قابلاسون . صوڭندن بوز اوستندن بر یورغان کبی نرسە برلە اورارده شول کوینچە اورالغان بالااویادە طورغان کبی طورور. آشا قسنقیدە بولماس، صووقدە بولماس . اگردە بالا اوسە توشوب ، قوللرینی آیاقلرینی چغارب اوزینە ضرر کیتروی احتمال بولغان وقتدە ، کوکرەگی هم آیاقلری طوغریسندن قسمیچەغنە کیك چوپرەك برلە بەیلەرگە یایسە تگوب قویارغە کیرەك . بالاغە آی یارم ، ایکی آی طولغاچ بو اوراونی طاشلاب آنك اورنینە بالانك اوزندن بر آز اوزونراق اینوب کولمەك تگارگە هم آیاقلری چقماسون اوچون اول کولمەکنی آباق اوچندن بەیلەرگە، یعنی قاپچق کبی اینەرگە تییش . بالانی، اوزون کولمەك کیگاچدە، قولدە طوتارغەدە ، یاتقرورغەدە یڭل هم اوڭغایلی بولادر .

بولنه‌ی کولمه‌کنی کیره‌ك وقتده بالانك اوستندن صالدروبده
چیتن توگل .

١٥ — یاڭا طوغان بالانڭ آعضالرینی طورایتورغه (تزه‌ترگه) یاریمی ؟

کوب کشیلر یاڭا طوغان بالانڭ ضعیف بولغان اعضالرینی تزه‌ترگه کیره‌ك دیلرده ، باشی قییق قاراب طورسه باشینی، آرقاسنده هم‌کوکره‌گنده بره‌ر قییغراق سویه‌ك طابسه‌لر یایسه آیاق قوللری بورولغان بواسه بالانڭ بوقییق سویه‌کلرینی تزه‌ته‌مز دیب ، صاقلانه‌ی اشله‌ولری سببلی آنلرنڭ اعضالرینی اورنندن‌قوزغالتالر . یایسه صندرالر . بوتزه‌تو-لرنڭ هم طورایتوارنڭ ذره قدر فائده‌سی یوق بلکه ضررغنه‌در .

١٦ — بالانڭ یاتا طورغان اورنینی نی ره‌وشلی ایتوب یاصارغه کیره‌ك ؟

بالانڭ کوب یوقلاوی سببلی یعنی آنڭ، کوب وقتینی یاتا طورغان اورننده اوتکاروی سببلی شول اورن بیك اوڭغایلی بولورغه تییش . آنڭ اورنی پاك بواسون ، بیك قاطی یابیك یومشاق بولورغه‌ده یارامی . آلماشدرورغه هم جایمه‌سینی بوارغه اوڭغایلی بواسون اوچون بالانڭ توشه

گینی صالامدن یایسه پچه‌ندن یاصارغه کیره‌ك . صالامدن یاصالغان توشه‌ك قاطیراق بولسه اوستینه‌گنه یورغان جایورگه ممکن . بالا اوچون کچکنه‌گنه منده‌رنی صالامدن یایسه آط جالندن یاصاو مصلحت . امّا ماممق توشه‌کلر ، منده‌رلر بالاغه بیك ضررلی در . بوندی منده‌رلر اوستنده یاتقان بالا آنگلیسکی هم اوط قوطری کبی آورولرغه مبتلا بولادر .

١٧ — بالا اوچون بیشك کیره‌کمی ؟

حاضرگی بیشکلر اوّلدن قالغان نرسه‌لردر . قدیمده‌گی بزنڭ بابالرمز اورمانلرده عمر ایتکان چاقلرنده بالالرینی تورلی حیوانلردن صاقلاب بر قاپچق کبی نرسه‌گه صالوب بوتاققه طاغوب اوزلری آزق ئزله‌ب یورگانلر . مونه بو بیشکلرده شول وقتدن باشلاب استعمال قیلنا گیلگان شیلردندر . بالالرنی بیشککه تیربه‌تو هم بیك قاطی بر طوقتامیچه سلکو بیك ضرردر . بو سلکولردن بالانڭ باشینه قان جییلوب باشی ئه‌یله‌نه ، هوشی کیته هم بالانڭ یوقلاویده ایسروب یاتقان کشینڭ یوقوسی کبی بولادر . بالاده کوزه‌ن جییرو هم قان جییلودن میگلر پیدا بولادر . بعض وقت بو آورودن بالالر ئوله‌لر . کوب وقتده بیشك یانینه یاش بالالرنی اوطرتالر . اول بیچاره بالالر یا آناسی طشقه اوینارغه چغارماغانغه آچولانوب ، یایسه تیربه‌تونی اوینغه صاناب بیشکده‌گی بالانی بیك قاطی سلکه‌لر ، حتی یغلوب

توشکان وقتلریده کوب بولادر. بعض وقتده بیشکنی طاغوب قویغان قاداق اورننده چغوب بیشك تیمرلری برله‌ن برگه، بالانك اوستینه توشوب بالانی ایمگه‌ته‌در. بالانك، اوسه توشکاچ بیشککه طوروب اوطرغانلغی هر کمگه معلوم. مونه شول وقتده یغلوب توشوویده بیك ممکن. بالاسینی یاخشیغنه اوسترەسی کیلگان آنا بیشکسز اوسترسون. بیشك ضررلیدر.

۱۸ — بالاغه نیندی کاراوات کیره‌ك؟

بالا طوغاچده اوطراده آلمی، باشینی کوته‌ره‌ده آلمی، ئه‌یله‌نه‌ده آلمیدر. آرقاسی اوستینه یاتودن باشقه‌نرسه بلمی. اگرده بالا یاخشیغنه اورالغان بولسه آنی منده‌ر اوستینه‌ده، کارزینکاغه‌ده، کاراواتقه‌ده صالورغه ممکن. قایا قویسا‌که‌ده طنچغنه یاتادر. بالا اوسه باشلاغاچ ئه‌یله‌نه باشلی، باشینی کوته‌ره. بالااوسه توشکاچ اوطراده باشلیدر. شونك اوچون آنگا بر کاراواتقه اورن جایوب قویارغه کیره‌ك. قدیمده فقیر کشیلر بتون حیوانلری برله‌ن برگه براویده طورغانلر. اگرده بالا طوغسه بالانی حیوانلرغه آش بیره طورغان طاغاراقغه اوراب یاتقرغانلر. بـالطه‌سی بولغان کشی بونی اوزیده یاصی آلا. بالانی شونلی طاغاراقده یاتقرو بیك مصلحت. آنك اوچون آنی سلکوب (تیربه‌توب) بولمی. تیربه‌تمیچه بالانی تیزگنه یوقلاتوب بولمی، دیلر. لکن

بو درست توگل. بالا تیربه‌توگه اویره‌نمه‌گان بولسه یاخشی مشقتسز یوقلیدر. اگرده تیربه‌ترگه اویره‌نگان بولسه تیربه‌ته‌یچه یوقلی آلمیدر. بو تیربه‌ترگه اویره‌تو بیك ناچار بر اشدر. تیربه‌تمیچه یوقلاتورغه بالانی یاشده‌نوك اویره‌ترگه کیره‌ك.

۱۹ – بالانڭ یاتا طورغان اورنی اوستینه چبلدق کیره‌کمی؟

بزنڭ خلقده بالانڭ اورنلری اوستینه تورلی‌توسده‌بولغان سیتسه‌لردن یایسه کییندردن تگوب چبلدق قورو بر عادتدر.

۱ نچی، بالاغه قاراڭغی بواسون، اول یاخشیراق یوقلاسون دیب قورسالرده بالا هیچ بر وقتده‌ده چبلدق آستنده یاخشیغنه یوقلی آلمی، آڭا صولش آلورغه ناچار بولادر.

۲ نچی؛ چبلدق بالانی چبندن هم اوزون بوروندن صاقلاسون اوچون قورولادر. لکن بو قورولری جای اوچونگنه یاخشی، آنده‌ده سیتسه‌دن هم کییندردن تگلگان بولورغه یارامی.

۳ نچی؛ چبلدق آستنده بالاغه کوز تیمی دیلر. بو درست توگل، بوڭا اوشانورغه یارامی. چبلدقدن فائده: جای کونلرنده چبندن صاقلاودر.

چبلدقنڭ ضرری: هوانڭ ناچارلغی سببلی بالا هالسزلنه آوروچان بولا. چبلدق آستنده یاتقان بالاغه اوط قوطری، چیخوتکه هم شوندی آورولر بیك تیز یوغالر. طوغریغنه

ئه بنکانده: چبلدق آستنده بالانڭ طورمشی ، سلامتلککه ناچار هم ضررلی ، صاصی ، حیوان آبزارنده‌غی طورمشدنده ناچارراق بولادر .

۲۰ – بالانی کوبمی یوقلاتورغه کیره‌ك ، هم اول قای وقتده یاخشی یوقلی ؟

یا ڭا طوغان بالالر بیك کوب یوقلیلر هم آچیقغاچقنه یایسه آستلری یووشله‌نگاچکنه اویانالر .

بالالر آشاغاچ هم بر آز صاف هواده یورگاچ بیگره‌کده قاطی یوقلیلر . آلطی آیلق بالالر کونینه برنیچه ساعتکنه یوقلامیلر . بر یللقلر ، اویاو وقتلرینه قاراغانده کوبره‌ك یوقلیلر . ایکی – اوچ یاشنده‌گی بالالر کوندز ایکی – اوچ ساعت یوقلاسه‌لرده کیچ برلن ایرته یاتالر ، یعنی اون بیش‌ساعتکه یاقین یوقلیلر . دورت‌بیش یاشنده‌گی بالالر کونینه اون – اون بر ساعت کیچ برله‌ن‌گنه یوقلیلر . امّا کوندز بیك سیره‌ك یوقلیلر . بوندن صوڭ اون یاشله‌چه بالالر تولگینه سیگز – طوقز ساعتدن آرتق یوقلامیلر .

اگرده بالا سلامت بولسون دیسه‌ڭز ، آنی هیچ بر وقتده یوقیدن طیماسقه کیره‌ك . یا ڭا طوغان بالانڭ قولاغی صاڭغراو بولغانغه‌می ، یوقیسی بیك قاطی بولادر . اول هیچ بر طاوشده ایشتمی . اما بر آز اوسه توشکاچ طنچسزلانا هم بیك تیز اویانا . دورت بیش یاشنده‌گی

بالانکده یوقیسی بیك قاطی بولادر. آنی تیزگنه اویاتوبده بولامی. حتی بعض وقتده یاتقان اورنلرندن یغلوب توشسه لرده هنوز اویانمیلر. بالانك طنچ یوقلاوینی تله گان کشیگه، اول یاتا طورغان بولمه ده آرطق جلی هوا، صاصی ایس، صالقون یایسه یووش بولماسون اوچون طرشورغه کیره ك. شونك اوچون بالانی پیچ یانینه، چیملدق یایسه جلی یورغان آستینه هم ماهف توشه کلر اوستینه یاتقرورغه یارامی. بالانی یوقلاتور آلدندن بولمه ده گی هوانی بیك یاخشیغنه طازارتورغه آکار صووق بولماسون اوچون آنی برکچکنه یورغان ایله یابارغه کیره ك. بالانك باشی قابلانماسون. اگرده هوا صالقون بولسه باشینه یکلاره ك نرسه کیدررگه کیره ك. تیز یوقیغه کیتسون اوچون یاتقرغان وقتده بالانك کوز آلدینه برنرسه ده تاقماسقه، منده رلری آستینه ایسکی نرسه لر طقماسقه کیره ك. بونلرنك بارسیده آکار ضرر ایته لر.

۲۱ - بالا طورا طورغان یرنك نرسه لری حقنده قایغرورغه کیره ك؟

بز اوزمزنی صووقدن، اسسیدن، یاکغردن، قاردن، یووشدن هم ناچار هوادن صاقلار اوچون طورورغه اورنلر یاصیمز. شوشی نرسه لردن صاقلانور اوچون البته بزگه براورن کیره ك. چونکه بالاقده صاصی صوده طورا آلماغان کبی آدمده ناچار هواده طورا آلمیدر. یاخشی هوانی

بزاوزمزگه آلغان صابون قانلرمز آرطا ، ته‌نمزگه کوچ ، قوت کره. الحاصل ع‌رمزگه سلامت‌لك بیره‌در. ناچار هوا کشینك حالینی کیته‌ره آنك سببلی کشیگه چاخوتکه کبی هرتورلی یوغملی آورولر حاصل بولادر. حتی بعض وقتده بلچراق صوده بالق اولگان شیکللی شولایوق ناچار هوادن کشیده ئوله‌در .

یاخشی هوا نیچك بولا دیب بزدن صوراسه‌لر، اوشبو جوابنی بیره‌مز: طوزان هم‌شوندی نرسه‌لر بولماسه اول وقتده هوا یاخشی وصاف بولادر. بویاخشی هوا برله صولوش آلغانده کوکره‌کلر راحتله‌نوب طورادر . ته‌نگه کوچ کره‌در . جای کونلرنده اشچی خلق کوب وقتده ایشك آلدیلرنده هم زور اویلرده طورالر . اما قش کونلرنده، اوطون آز کیتسون اوچون بایراقلریده کچکنه ، طغز اویلرگه کوچه‌لر. آوللرده بیش ، اون جماعتلی کشیلر میچکه‌گه کروب یاتقان کبی بر کچکنه اویگه طغلالر . شول اویده طاوقلرینی بزاولرینی، ازبرویلرینی هم حیوانلرغه بیره طورغان آزقلرینی طوتالر. بونده اویلرینك طازالق جهتینی قارامیلر . تورلی بیرده طوزان چغوب ، ایس ، توتون هم قورم طارالغان بولا ، بونده‌ی اویلرده طورغان کشیلرنك کوبسی ئوله‌در . زورلرغه قاراغانده کچکنه‌لر کوبره‌ك ئوله‌لر . چونکه آنلر یومشاغراق بولالر هم یاخشی هوانی یاراتالر . آمریکاده بردوکتور ناچار هوادن کوبمی کشی اولگانینی حسابلاب قاراغان :

هربوز باشینه قرق کشی ئوله ایکان. امّا بزده آنلند آرتغراق بولور، بیگوره که کوبره‌ك بالالر ئوله‌لر. اویده‌گی هوانی یاخارتو اوچون:

۱) طغز طورماسقه کیره‌ك؛

۲) اویگه هوانی بوزا طورغان نرسه‌لرنی کرتمه‌سکه کیره‌ك. مثلا: بزاو، طاوق همشونك کبی‌لر. بوکبی حیوانلرنی کرتکان وقتده‌ده ایونی برنیچه بولمه‌لرگه بولب شول بولمه‌لرنك برسینه‌گنه کرترگه کیره‌ك؛

۳) اگر بولای ممکن بولماسه اوینك هواسینی صافلار اوچون کونینه اوچ دورت مرتبه ته‌ره‌زه‌نی یایسه فورتوچکانی آچارغه کیره‌ك. اگر فورتوچکاده بولماسه برنیچه مرتبه مورجانی یایسه ایشکنی آچوب طوتارغه کیره‌ك. بولای ایتوب اویده‌گی یلیلقنی یوغالتو بولا دیب ئه‌یتورگه یارامی. بوندی جلیلق فائده‌سزدر. اگرده برکشی اوزینك جماعتلرینك ایسه‌نلگینی تله‌سه ضررلی یلی هواغه قزقماسون، بوناچار هواده طزرودن صووقده طورو ملك مرتبه آرتقدر. اسسی همناچار هوا هروقت ضررلی بولادر. ایس تییو برلن کشیلرنك ئولولری هرقایومزغه معلوم. آکلاماغان کشیلر صووقدن قورقوب تیزره‌ك مرجالرینی یابالرده اوزارینك سلامتلکلرینی هم عمرلرینی ئه‌ره‌م ایته‌لر. ایس تیگان کشینك حالی کیته، قانلری بوزولا همباشی آورتادر. بیگوره که یاش بالالرغه ایس تیسه قورقنچ بولادر. بالا

صاف هواده‌غنه اوسه هم‌سلامت بولادر. ناچار هواده اوسكان بالالنك قانی بوزولغان بولا، اوزی حالسز بولا. شونك اوچون هر كشيگه‌ده طورا طورغان بيريني اورتاچه‌غنه يلی طوتارغه تييش.

۲۲ – ياش بالالر صاف هوا برله نی ره‌وشلی فائده‌له‌نسونلر؟

بز حاضرگنه بالقغه صوكيره‌ك بولغان كبی كشيگه‌ده هوانك بيك كيره‌ك ايكانلگينی ئه‌يتوب اوتكارگان ايدك. يابق اورنلرده حتی زور اورنلرده‌ده هوا تيز بوزلادر. صاف هوادن باشقه، كشی يوتكره هم تيز هلاك بولادر؛ تورمه‌گه يابلغان كشيلرنك صاف هوا بولماغانغه كوره مشقتله‌نوب آورغانلرينی كوربلك مثال آلورغه ممكن. بالاغه بيگره‌كده طوغان كوننك‌نوك صاف هوا، اورام هواسی كيره‌ك. بالا، آناسينك قارننده يلی سوده ياتقانغه كوره، طوڭوچان بولادر. بر اويره‌نگانچی بز يلی ديگان اويلرده‌ده طوڭادر. شونك اوچون آنی طوغاچدن برنيچه كونلر يلگه چغارميچه، جای كونلری بولسه‌ده اويدن طوتارغه كيره‌ك. اما برنيچه آطنه‌لر اوزغاچ، طشدن هوا يلی بولغانده، طشقی هواغه اويره‌ترگه ممكن. لكن آنی طشقه چغارو سلامتلگی بار چاقده‌غنه، اوزنده اسيلك هم طماو بولماغان وقتده‌غنه يارای. بالانی يووندرغاندن صوك يابسه بوقلاتوب تيرله‌گاندن صوك اويدن تيزگنه چغارورغه يارامی.

شولابوق بالالرنی ، اوراغان چوپره‌کلری بووش چاقله طشله قالدرورغه تییش توگل. بولای قالدرلغان بالا صووق آلدروب آوری باشلیدر . بالا کوبمیگنه صاف هواده بولسه شولقدر آننك سلامتلگی ، قوتی آرتادر. بالاغه ایکی یاش طولغاچ آنی آقرون ، آقرون طشقه چغاروب حتی بر آز صووق هواغه ده اویره‌ترگه کیره‌ك. اما بورانلرده، بیك قاطی صووقلرده چغارورغه یارامی. اما بزنك آتا آنالر آورور دیب قورقوب بتون قش بویی بالالرینی اویدن چغارمیلر، قاراکز. حیوان بالالرینه ! آنلرنی صاف هواغه چغارساك قوانالر ، یوگره‌لر، چابوب ، چابوب یوری باشلیلر. آنلرده سلامتلك‌كه فائده بیره طورغان هوانی یاراتالر. نی اوچون بز اوز بالالرمزنی صاف هواغـه چغارمیچه یابوده طوتوب هـلاك ایته‌مز ؟ آوللرده‌غی کرستیان بالالرینك بیشکلری یانینه باروب قاراساکز هیچ کشی طن آلا آلماسلق ناچار هوانك بارلغینی سیزه‌رسز. بالاشونده‌ملك تورلی قیینلقلر برله یل بویینه طن آلوب یاتا. بالالر شوندی هواده طورغانلقلری سببلی ، حالسز هم کوچسز بولوب ئوله‌رگه یاقینلاشقان کبی یوریلر . هم تورلی آورولرغه مبتلا بولالر . بونلرنك بارسیده صاف هوانك یتشمه‌گانلگندن بولادر .

۲۳ – بالالرنی اوطوررغه هم اورمه‌له‌رگه نیچك اویره‌تورگه کیره‌ك ؟

آلطی آطنه بولغاندن بالاباشینی برآز کوته‌ره هم اوچ آیدن صوڭ یاخشیغنه طوتا باشلی . شوشی اوچ آیغه قدر بالانی بتونله‌ی کوته‌رمسکه هم تورلی حالده طوتوب یورتمه‌سکه ، منده‌رلر آراسینه اوطرتماسقه تییش . چونکه منده‌ر آراسینه اوطرتقان بالا تیز بوکریکه ده‌یله‌نه یایسه بر بر یاقغه قیشایادر . اوچ آی اچنده بالانی بیك اعتبار برله‌ن قاراغانده اوطروغه اویره‌تو ممکن . یارطی یل اوتکاچ منده‌ر آراسینه قویوب اوزاق وقتلر اوطرتورغه‌ده یاری . بالا ، سیگز آیدن صوڭ ، یایسه کوبره‌ك اوتکاچ نیقه‌رلی اوزاق اوطورسه‌ده اوزینه ضرر کیترمی .

کوب وقتده، بالا برآز اوطورا باشلادیسه آنی قوللرینه کوته‌رب یورته باشلیلر . (بیگره‌کده بر قولده‌غنه یورته‌لر) بوندن بالاقییش یانلی بولوب قالا (بر یاقغه قیشایا) . بونده‌ی یه‌مسزلکلر هم ضعیفلکلر بولماسون اوچون بالانی یارطی یلدن اوّل کوته‌روب یورترگه یارامی . ایندی کوته‌ررگه طوغری کیلسه آلماش تیلمه‌ش ، بر قولدن بر قولغه کوته‌ررگه کیره‌ك .

بالا یاخشیراق اوطوررغه اویرنگاچده اورمه‌لی باشلیدر .

۲٤ – بالانی طوررغه هم یوررگه نیچك اویره‌ترگه کیره‌ك ؟

بالا یاخشیغنه اوطورا باشلاسه ، آز آزغنه اورندن

کوته‌رلوب آیاق اوستنده طورا باشلی. اوّل هیچ قیملدامی طوروب ، آندن صوڭ بر نرسه‌گه طوتنوب آیاقلرینی قوزغاتوب یوری باشلی. مونه شوشی طریقه آقرون آقرونغنه بالا یوررگه اویره‌نه‌در.

اگر بالا شوشی اشلرنی اشلی باشلاسه البته آنی یغلودن، بر بر ییرگه به‌رلودن صاقلارغه کیره‌ك.

بتون دنیاده‌دیب ئه‌یترلك، بالانی یابشتروب طورغزور، یورتور اوچون تورلی نرسه‌لر استعمال قیلالر. بونلرنی یورتکچ ، طورغزغچ دیب آطیلر. شوشیلرنڭ یاردمی برله‌ن بالالرنی یوررگه اویره‌ته‌لر. لکن بالالرنی یورتو هم‌طورورغه اویره‌تور اوچون یاصاغان نرسه‌لرنڭ ضررلری بیك کوبدر. اگرده بالا بویورتکچ‌لردن باشقه نرسه‌لرگه یابشوب طورسه آیاغی آرغاچ اوطراده آلا. اما یورتکچ‌گه یابشقاچ باشقه‌کشی کیلوب آلغانچه‌غه قدر نیچکده بولسه آزابلانا، آیاق اوستنده طورا. شونڭ سببلی صوڭندن آرقالری ، آیاقلری آورتا هم یومشاق سویه‌کلری بوگله باشلی.

بالالرنڭ، شول طریقه یوررگه هم طورورغه اویره‌تلولری سببلی آیاقلری کاکری بولوب قالالر. بعض وقتده، بالانڭ کوکره‌گندن سولگی برله‌ن اوراتوب آلالرده اوزلری آلدن یده‌کلیلر. بولای ایتکانده‌ده ـ بالاغه بیك کوب ضرر بولا. چونکه بوندە بالانڭ کوکره‌گی قصلوب‌طن آلورغه چیتن بولا هم چیغوتکه کشی شیکللی ایزلوب ، ناچارلانوب قالادر.

کوب وقتده بالانی قولندن طوتوب یورترگه اویره‌ته‌لر. اگرده اوزاغراق یورتلسه بوندن بالانڭ آیاغی چالشایادر. بالانڭ بر قولندن طوتقاچ ته‌نینڭ بر یاغی کوته‌رله ایکنچی یاغی آستقه‌توشه. شول سببدن بعض بر وقتده، کوبره‌ك یورتلسه، قیشایوبده قالادر. بالانی یوررگه اویره‌تکانده، برسه‌کی یانینه قویوب اوزینه یوررگه ایرك بیررگه کیره‌ك. اول بالا شونده طوتنوب آرغانچه یورر، بوررده اوطورر، بر آز طورغاچ ینه یوری باشلار هم شول طریقه هیچ بر ضررسز یوررگه‌ده اویره‌نور.

۲۵ – بالالرنی جواتو حقنده

بالا طوغاندن صوڭ دورت آی طولغاچده یانندەغی نرسه‌لرنی قوللری برله طوتوب اوینی باشلی. مونه شوشی وقتدن بالاغه قورچاق، طوب هم شونڭ کبی اوینچقلر بیره باشلیلر. بالالرغه اوینچق بیرگانده اول یومشاغراق اوینچقلر، آندن بارا بارا قاطیراق اوینچقلر بیررگه کیره‌ك. اولدن قاتی اوینچقلر بیرگانده آنڭ بره‌ر بیرینی آورتدرو احتمالی بار. بالاغه هیچ بر وقتده‌ده پیالا نرسه‌لر بیرمسکه کیره‌ك، چونکه پیالا واتلوب بر بر بیرینی کیسه‌ر. ینه بویاغان نرسه‌لرنی بیررگه یارامی. بویاوده تورلی آغولر بولادر. بالا شونی آغزینه قابسه آغولانو احتمالی‌بار. آقچه، تویمه هم شونڭ کبی باقر نرسه‌لرنی بیررگه یارامی. چونکه آنلرده‌ده

آغو بولا. بالا آنچه‌نی، تربیه‌نی یوطسه اوزینه ضرر کیترەدر.
بالا، اوسه باشلاغاچ قورچاق اوینلرینی طاشلی هم زورلر
برلن برگه اوینی باشلی. بالانی هیچ بر وقتده ضررسز
اوینلردن طیماسقه تییش. چونکه اول اوینا‌و برلنگنه شادلانا،
شادلانغان صایون بالا آچلا هم سلامتلکینه فائده کیتره.
بالانڭ سلامتلکینه قیناو، قاغو شیکللی نرسه‌لر بیگره‌ك
ضرر ایته‌لر. بوقیناو برله بالانڭ جانی‌غنه توگل ته‌نیده
مشقت هم زحمت چیگه‌در. بزده کوب بالالر عقلسز، حالسز،
ایزره‌گان، یومشاق، یالغانچی هم اوصال بولالر. بونلرنڭ
کوبسی شول قیناودن کیله‌در. بوقیناو طوغریسنده خلقنڭ
ئه‌یته طورغان مقاللریده بیك درست.

۲۶ — تشلرنی نیچك صاقلارغه كیره‌ك؟

تشلری آورتقان هم تشسز قالغان کشیلر تشلرنڭ
قدرینی بیك یاخشی بله‌لر. تش هر کشیگه چاینه‌ر اوچون
هم سویله‌گانده آچق ایتوب سویله‌ر اوچون بیك کیره‌کلی
نرسه‌در. تشسز کشیلرنڭ اچلرنده آشاغان آشلریده تیز
قاینامیدر. اوّل بالا چاقده، یعنی ایمگان وقتده طوغاندن
آلطی آی اوتکاچ توبه‌ن سوت تشلری دیگان تشلر چغالر.
اوّل آلده‌غی ایکی تش، آندن صوڭ یوغاری آلده‌غی
ایکی تش ینه بر یاشینه یتکانده ایکی یاغنده‌غی هم آرتده‌غی
تشلرده چغالر. یاش بالا، تش چغار آلدندن، کوبره‌ك یوقلی

هم طوقا. آنك آغزينه توكرك جيولا هم تش ايتلرى آورتا — طنچسزلانا. ايكى ياشينه يتكاچ بالاغه آزو تشلرده چغا باشلى. حالبسز بالالرغه آزو تشلر آورتلرو براق، سلامتلرگه سيزدرميچه چغالر. سوت تشلرى بالاده يكرميلەب بولالر. بونلر آلطى يلغه قدر بارالر.

بعض وقتده بالانك بر نيچه تشى طوغانده ده بولا. بو تشلر ايەرگه بيرميلر آورتالرهم سلكنەلر. بونلرنى صوورب تاشلارغه تييش. اگرده سلكنمەسەلر قورغاتماسقه كيرەك.

بالاغه بعض وقتلرده بيك ايرته — ايكى اوچ آيده — يايسه بيك صوك — طوقز — اون آيده تشلر چغادر. بونك سببى بالاده. اگرده بالا سلامت بولماسه تشلريده طوقز — اون آيغه قدر چقميلر.

تشلر بيك صوك چقغانده بالاده اچ كيتو، اسيلك، كوزەن جيرو هم بوندن باشقه آورولر بولادر. قاى بر كشيلرگه بتون عمرينه ايكى — اوچكنه تش چغا، قاى برسينه آلطمش — يتمشكه چغادر. لكن بو بيك سيرەك. آلطى — يدى ياشنده بالانك تشلرى برقات آلماشنه (بو وقتده يكرمى تش بولا) اون ايكى ياشينه يتكانده ينه سيگز آزو تش چغا يعنى بارسى يگرمى سيگز تش بولادر.

يكرميدن يگرمى بيش ياشينه قدرينه دورت تش چغا. بو تشلر عقل تشلرى ديب آطالادر. شول طريقه زور كشى گه بارسى اوطوز ايكى تش چغادر.

تشسز هم تشلری آورتا طورغان کشیلرگه بیك چیتن هم اوڭغایسز بولادر. شونڭ اوچون آنلرنی بیك یاخشی صاقلاب اوستررگه طرشورغه کیره‌ك.

یاش چاقلرنده بالالرنڭ تشلرینی بیگره‌کده ته‌ملی نرسه‌لر آشاتوب بوزالر.

بالاغه، آلما، قیار، کومچ هم ایکمه‌ك اورنینه تورلی کانفیتلر هم شیکرلر آشاتالر.

بیگره‌کده تشلر اوچون ضررلی نرسه‌لر: بیك قاینار هم بیك صووق آشلر، اچملکلر، صالقون آش آرتندن قاینار آش یایسه اچملکلردر.

صووقده طوتوب کرتکان استاکانغه یلی صو صالغاچ شارتلاب کیتکان کبی تشلرده یلی‌دن صوڭ صووق تیگاچ اوّل یارلالر، صوڭندن تیشکلر حاصل بولوب آکار آش قصلوب چری باشلیلر. شولای بولغاچ هر کمگه‌ده یلی آش آشاغاندن، یایسه چای اچکاندن صوڭ صالقون قیار کبی نرسه‌لر آشاماسقه هم صالقون قواسلر یایسه صولر اچمه‌سکه کیره‌ك.

آشاغاندن صوڭ تش‌نڭ آرالرنده هم اوستلرنده آش قالغانلغی هر کمگه‌ده معلوم. مونه شول آشلر (اگرده تشلرنی یوماساڭ) چروب تشلرنی بوزالر.

شونڭ اوچون بالانی یاش وقتنده‌نوق تشلرینی چیستارتورغه، کونینه بر مرتبه‌ده بولسه‌ده، یوارغه اویره‌ترگه کیره‌ك.

٢٧ — بالاغه قای وقتده چه‌چه‌ك صالورغه كيره‌ك ؟

یاش بالالرغه چه‌چك صالونك کیره‌کلـگینی هر کم بلمورگه تییش. بالاغه چه‌چك‌نی اوچ آی طولغاچ صالدرو مصلحت. بوندن ایرته صالنسه بالانك تیریسی بیك بومشاق بولغانغه كوره چه‌چك قوطرلری بیك قاطی جایله‌لر هم جراحتله‌نه‌لر. اما اوچ آی اوتكاچ بالانك ته‌نی قاتاباشلی. اول وقتده بر نرسه‌دنده قورقمیچه صالورغه ممکن. چه‌چه‌ك آورووی بار ییرلرده یا کنا طوغان‌بالاغه‌ده چه‌چه‌ك صالالر. یاش بالاغه هرقولینه ایکشیه‌ر، زور بالالرغه اوچه‌ر، چه‌چه‌ك صالورغه تییش. بالاغه چه‌چکنی کوز کونی یایسه جای باشنده صالدرورغه کیره‌ك. بیك صووق هم یلی‌ده یارامیدر. بالاغه، ته‌ننده اوط قوطری بولغان وقتده، چه‌چه‌ك صالدرو یارامی. بو قوطرلر چه‌چه‌ککه ئه‌یله‌نه‌لرده بالانی مشقتلیلر. بالانك اچی کیتکان وقتده‌ده چه‌چك صالدرونك فائده‌سی یوق. اچ کیتو چه‌چه‌کنی چغارمیدر.

٢٨ — بالالرنی قاراو حقنده.

جای کونلرنده آولده آنالر بالالرینی بتون کون بوینه قارارغه هیچ بر کشی‌ده قویمیچه اویده قالدروب کیته‌لر. گیلارووسکی دیگان کشی، نیژنی نووغورودسکی گوبیرناده بالالرنی تربیه‌له‌و حقنده یازلغان کتابنده ئه‌یته‌در:

مین آوللردە یاش بالالرنڭ ، حتی طوقز آیلقلرینکدە هیچ بر قاراولچیسز اویلە قالغانلقلرینی بیك کوب کوردم. آچلدن اولمەسونلر اوچون آنالری بونلرنڭ آیاق قوللرینە تورلی ایدزلکلر بەیلەب قالدرالر . قالدرغان آشلرینی اویدەگی حیوانلر آشاغانغە کورەمی ئالە آندی آش قالدرلماغانغەمی، بالالر صو برلە قواس یایسە ئەیرەندن باشقە نرسە اچمیلر.

بو بیچارە بالالر نیچك سلامت بولسونلر ؟ بر نیچە گوبیرنالردە مثلا : ۋاتکە ، پیرم وباشقە گوبیرنالردە آول خلقی بالالرینی اوچ دورت آطنە اوتکاچدە چیلەك کبی بر آغاچ صاوتنڭ اچینە اوطرغچ یاصاب، اوطرتالر هم شوندی صاوتلردە هیچ بر قاراولچیسز آصریلر .

بوطوباللردە بالالرینی ساعتلەب حتی کون‌بوبینە طوتالر. بو بالالرنڭ شول چیلەك اچندە کوبمی مشقت هم محنت برلەن اوسولرینە هر کم عجبکە قالور آول خلقینڭ فقیرلك ومحتاجلغی بالالرینی ، ئولەرگە یاقنلاشقان أبیلردن هم بر نرسەدە بلمی طورغان کچکنە بالالردن‌تربیە قیلدرادر. قارت أبیدە ، یاش قزدە بالانی تربیە قیلا آلمی‌لر. بلکە آنڭ هلاکتینەگنە سبب بولالر .

بو سببدن بزنڭ روسیەدە هر بر مڭ باشینە یکرمی یاشینە یتکانچە آلطی یوز کشی ئولوب بتەدر . هم صالداتقە آلغان وقتدە قالغان‌دورت یوزنکدە بیشنچی ئلوشی سرخاو بولادر. بونلرنڭ باریلە‌بالانی یاخشی تربیە ایتمەگانلکدن کیلەدر.

بز اوزمزنك حیوانلرمز اوچون کوبمی آقچه‌لر توگوب کتوچیلر یاللیمز. امّا بالالرمز اوچون ، قارت أبی برلن یاش قزدن باشقه کشینی تابا آلمیمز . آنلرنی تربیه‌لر اوچون اوزلرینه برکشی کیره‌ك. حالبوکه بز آنلردن قاراتامز. بالالرنی تربیه‌لر اوچون بیك یاخشی‌غنه بلگان هم تربیه‌نك نی ایکانینی آڭلاغان کش کیره‌ك . لکن کرستیانلر ، فقیرلکلری سببلی آندی کشینی تابا آلمیلر . بتون آول خلقی مصلحت قیلشوب اش وقتلرنده بالالرینك باریسینی‌ده برگه ، شونك اوچون یاصالغان اویده قالدروب ، بالالرنی بیك یاخشیغنه تربیه قیلورلق کشیلر یاللاسه‌لر هم شول کشیگه هرکشی اشکه کیتکانده بالاسینی قالدرسه بیك یاخشی بولور ایدی .

۲۹ — آوللرده یاش بالالر اوچون یاصالغان اویلر حقنده .

بعض آوللرده بتون آول خلقینك بالالری اوچون یاصالغان اویلر بولادر . اش وقتلرنده ، بیگره‌کده جای کونی آنالر بالالرینی شول اویگه کیتروب آنلرنی قارار اوچون قویلغان خاتونلرغه بیره‌لرده اشکه کیته‌لر .

بو اویده‌گی بالالرنی ، آنالری بیروب کیتکان آشلری ایله وقتنده آشاتالر . یایسه اچره‌لر . کیره‌ك وقتنده یوقلاتالر هم آنلرنك کرلرینیده یوالر . یاڭا یوری

باشلاغان بالالرنی یوررگه، طورورغه هم اورمه‌له‌رگه اویره‌ته‌لر. زورراق بالالرنی اورامغه چغاروب یورته‌لر، اویناتالر.

سوتکنه ایمه‌طورغان بالالرنڭ آنالری کونینه برنیچه مرتبه شول اویگه کیلوب ایمزه‌لرده قالغان اشلرینی شونده‌غی خاتونلرغه طابشرالر. کیچکه تابا آنالری اشدن قایتقانده بالالرینی اویلرینه آلوب قایتالر. بواویلرده کیچ برله‌ن آوری طورغان خاتونلرنڭغنه بالالری قالادر.

بالالرنی تربیه قیلوچی خاتونلرنی بتون آول خلقی برگه، اشچینی یاللاغان کبی یالللیلر.

بالالر اوچون (آنلرنڭ حسابینه قاراب) اویلر بیرله‌در. شوندی اویلر آوللرده هم شهرلرده فقیر خلق اوچون چیت مملکتلرده کوبده‌نوك یاصالغانلر.

حاضر ایندی بزنڭ روسیه‌نکده برنیچه گوبیرنالرنده مثلا: موسکوا، پیرم، سمبر، آرلوف هم باشقه برنیچه گوبیرنالرنڭ زیمستوالری آوللرده شوندی اویلر یاصاتدیلر هم یاصاتالر.

بواویلرنڭ فائده‌سینی ئه‌یتوب بتررلك توگل: بوندی اویلرده بالالر، آچ یالانغاچ بولمیلر. طوغانلر! بالالرمزنی صاقلارغه آنلرنی سلامتکنه اوستررگه طرشیق. آنلر سلامت اوسسه‌لر، خلقمزده قایغیسز بولور.

طرشیق طوغانلر!

یاش یکتلر اوچون مطالعه‌سی مفید کتاب :

چوین یولنی کم اویلاب چقاردی ؟

بهاسی ۱۰ تین [پوچته ایله یبه‌رر‌گه ۱۲ تین] .

چیتدن خط ایله کتاب صوراتوچیلر نڭ دقتینه :

چیتدن خط ایله بره‌ملب کتاب صوراتوچیلرغه یڭلللك بولسون اوچون توبه‌نداگی شرطلرنی درج ایدوب شوڭا رعایه ایتولرینی اوتنه‌مز :

۱ — صوراتلغان کتابنڭ قایسی (مجموعه) دن ، نی اسملی کتاب ونیچه دانه کیره‌کلگی یازلسون .

۲ — اوزمز باصدرغان کتابلردن باشقه کتاب صوراتلماسون .

۳ — صوراتلغان کتاب بر صوم‌دن‌ده کیم بولسه نالوژ ایتوب یبه‌رلمه‌س . نالوژ ایتوب صوراتقانده ۲۵ تین زادتکه آلدن کوندرلسون .

٤ — اچینه مارکه صالونغان خطلر یوغالمی طابشرلور اوچون (زاکازنوی) ایتوب یبه‌رلسون . صوراتلغان کتابلرنی یوغالتمی آلور اوچون زاکازنوی باندیرول حقی ۷ تینلك مارکه آرتق کوندرلسون .

تنبیه : (پراصتوی) خط ایله یبه‌رلگان مارکه‌لر همده (پراصتوی باندیرول) ایله صوراتلغان کتابلر یوغالسه « احمد گرای حسنی وشرکاسی » هیچ بر عیبلی بولمایه‌چقدر .

۵ — کوته‌رگه کتاب یبه‌رلمه‌س . آنچه باکه پوچته مارکه‌سی آلدن کوندرلسون .

٦ — کتاب صوراتوچیلر اوزلرینڭ آدریسلرینی ممکن قدر تفصیلا وآچق ایتوب یازسونلر .